



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Competências psicológicas associadas ao talento desportivo

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Psicologia do
Desporto

Orientador: Professor Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa

Júri:

Presidente

Professora Doutora Maria Margarida Nunes Gaspar de Matos

Vogais

Professor Doutor Sidónio Olivério da Costa Serpa

Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado

Professor Doutor Vitor Manuel dos Santos Silva Ferreira

Lia Raquel Correia Temudo

2012

Resumo

Esta investigação em Psicologia do Desporto encontra-se dividida em três estudos que se complementam e que seguem uma linha de pensamento. Primeiramente, é apresentada uma revisão de literatura sobre o tema em si, para melhor entendermos o estado da mesma e quais as direcções a seguir. Em seguida efectuou-se a validação e adaptação do *Inventário de Competências Mentais no Desporto*, para a população portuguesa, no qual 52 dos 75 itens iniciais foram eliminados, dando origem a um último instrumento constituído por 23 itens finais, onde estão presentes os seguintes factores: Auto-Confiança, Ansiedade, Motivação/Volição, Visualização Mental, Persistência, Atitude Positiva, Emoção Positiva e Concentração. Com o instrumento validado e adaptado à população Portuguesa, o terceiro estudo é relativo à diferenciação entre dois grupos de atletas no que diz respeito às competências psicológicas apresentadas pelos mesmos. Assim, com uma amostra total de 251 participantes, divididos num grupo de atletas talentos (N=40) praticantes masculinos de futebol da selecção nacional de sub-19, e num grupo de atletas comuns (N=211), praticantes masculinos de futebol do campeonato nacional de sub-19, da presente época de 2011/2012. Aqui foram delineadas quais as competências psicológicas que melhor caracterizam os talentos desportivos, bem como quais delas podem predizer de uma forma mais fidedigna o desenvolvimento do talento, através da comparação entre as competências que discriminam com significância os dois grupos de atletas. Aqui, os resultados mais relevantes dão ênfase à Auto-Confiança, à Persistência e à Ansiedade (ou controlo da mesma), o que indica que os atletas talentos possuem e fazem melhor uso destas competências psicológicas.

Palavras-Chave: Competências Psicológicas, Sobredotação, Talento Desportivo, Excelência Desportiva, Avaliação Psicológica, Validação, Questionários, Selecção Nacional, Futebol, Identificação de Talentos.

Abstract

This investigation in Sport Psychology is divided into three different parts that complement each other and follow the same pattern of knowledge. At first, a review article is presented about the sport talent area, for a better understanding of the situation, so that new and pertinent studies can be continued. After, it was made a validation and adaptation of the psychometric characteristics of the *Mental Skills Inventory for Sport*, for the Portuguese population, in which 52 of the initial 75 itens were deleted. With the final 23 itens we have the following factors under analysis: Self-Confidence, Anxiety, Motivation/Volition, Mental Visualization, Persistence, Positive Attitude, Positive Emotion and Concentration. With the validated and adapted instrument, the third study is about the difference between two groups of athletes, concerning the mental skills presented from both. This way, with a total number of participants of 251 athletes, divided into Talented Athletes (N=40), football male practitioners of the sub-19 national team, and Common Athletes (N=211), football male practitioners of sub-19 national league, from the present season of 2001/2012. With this study, the best skills that discriminated between groups, and better characterized the group of Talented Athletes were Self-Confidence, Persistence and Anxiety (or the control of it), which indicates that this group has this mental skills in a upper level, and also that they make a better use of it.

Keywords: Mental Skills, Gifts, Sport Talent, Expertise, Psychological Avaliation, Validation, Questionnaires, National Team, Football, Talent Identification.

Se não te destacas pelo talento,

Destaca-te pelo esforço.

Ele logo aparecerá.

À minha família.

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer ao prof. Doutor Sidónio Serpa, meu orientador, pela disponibilidade, pelo conhecimento partilhado e sobretudo pela calma que soube sempre transmitir nos momentos mais difíceis deste processo, que me fez lembrar sempre que vale a pena acreditar que somos capazes.

Ao prof. Doutor António Rosado, pela incansável disponibilidade, pelo apoio nos momentos em que tudo parecia impossível de se concretizar. Á palavra mais “animada” que sempre me fez esboçar um sorriso quando me senti menos capaz de levar este processo até ao fim. Um sincero, e enorme obrigada pela preciosa ajuda.

A todos os dirigentes, corpo técnico e atletas da Federação Portuguesa de Futebol, da Selecção Nacional e dos clubes: Casa Pia Atlético Clube, Clube de Futebol “Os Belenenses”, Grupo Desportivo Estoril Praia, Sport Grupo Sacavenense, União de Leiria, União Desportiva Oliveirense, Clube Desportivo Feirense, Associação Desportiva Sanjoanense e ao Vitória de Setúbal Futebol Clube, um muito obrigada pela disponibilidade para colaborar nesta investigação.

Aos meus incansáveis pais, para os quais não existem palavras de agradecimento suficientes, por nunca, em qualquer circunstância terem deixado de acreditar no meu esforço, por me terem proporcionado todo este longo percurso, e mais do que tudo, por terem feito de mim a pessoa que sou hoje. Igualmente ao meu irmão, que de alguma forma, e sem se aperceber, me ajudou a escolher os caminhos que me levaram ao ponto em que estou agora. São o mais importante da vida, e são a única certeza que tenho.

Ao meu parceiro de trabalho João Martins, que entre acordos e desacordos me fez crescer do ponto de vista académico e pessoal, a todos os amigos que felizmente não me canso de lhes lembrar diariamente quem são. Aos companheiros de turma sempre presentes com uma palavra de conforto. À Eva e à Verónica que em infindáveis conversas me obrigaram a perceber que “já não faltava tudo”. Ao Tiago pelo constante ombro amigo, ao Gustavo pela valiosa ajuda na etapa final e por me fazer acreditar todos os dias em mim. Às amigas de licenciatura que nunca deixaram de caminhar ao meu lado, e a todos aqueles que nesta fase da minha vida estão tão incansavelmente comigo, acreditando que serei mais forte que todos os obstáculos. Não desiludirei, um Gigantesco Obrigada!

ÍNDICE

<u>INTRODUÇÃO.....</u>	8
<u>CAPÍTULO I: REVISÃO DA LITERATURA.....</u>	10
Resumo.....	11
Abstract.....	12
Sobredotação, talento e excelência – definições e problemáticas.....	13
A detecção, a identificação e a selecção como o caminho para o desenvolvimento de talento.....	17
Modelos preditivos da participação desportiva – Prática, Genética e Meio.....	19
Determinantes psicológicas associadas ao alto rendimento – características dos talentos.....	25
Formas de avaliação psicológica.....	28
Conclusão.....	31
Referências.....	33
<u>CAPÍTULO II: Validação do Inventário de Competências Mentais no Desporto.....</u>	49
Resumo.....	50
Abstract.....	51
Método.....	53
Participantes.....	53
Instrumentos.....	53
Tradução e adaptação do instrumento para português.....	54
Procedimento.....	54
Procedimentos estatísticos.....	55
Resultados.....	56
Discussão e Conclusão.....	61
Referências.....	63
Anexos.....	67

<u>CAPÍTULO III: Competências psicológicas associadas ao talento desportivo.....</u>	71
Resumo.....	72
Abstract.....	73
Método.....	76
Participantes.....	76
Instrumento.....	77
Procedimentos.....	78
Análise dos dados.....	78
Resultados.....	79
Discussão.....	80
Limitações da investigação e direcções futuras.....	84
Conclusão.....	85
Referências.....	86
 <u>CONCLUSÃO.....</u>	 92
 <u>ANEXOS.....</u>	 93

INTRODUÇÃO

Há já algum tempo que se vem notando uma maior especialização no âmbito desportivo, em vários contextos. Da mesma forma que os próprios atletas, são especializados nas suas posições, técnicas, táticas e nas mais variadas qualidades, o corpo técnico envolvente evolui da mesma forma, sendo cada vez mais especializado. Posto isto podemos afirmar que o desporto caminha para uma era de cientificidade, onde o ideal a atingir é o alto rendimento.

Como técnicos desportivos, podemos identificar claramente, no que diz respeito ao futebol, os domínios físico, tático e técnico de um jogo, bem como podemos verificar que nos dias de hoje, a maioria dos treinadores tem formação nestas áreas.

A utilização da psicologia associada ao desporto, com vista a obter o mais alto rendimento é outro dos campos que tem vindo a ganhar o seu espaço no mundo do espectáculo desportivo. Assim, vários autores têm reconhecido a importância das competências psicológicas como um forte aliado para a aquisição da excelência desportiva e do alto rendimento (ver Gucciardi et al., 2009; Bois et al., 2009; MacNamara & Collins, 2010).

Posto isto, esta investigação vem no sentido de confirmar o referido anteriormente e de explorar por entre um leque de competências, quais seriam as que melhor caracterizavam o talento desportivo. Para isso, e reconhecendo a importância que estes aspectos psicológicos têm no desenvolvimento do talento em contexto desportivo, propusemo-nos a investigar a relação existente entre o talento desportivo e as competências psicológicas.

Traduzindo, adaptando e validando um instrumento de avaliação psicológica de nome *Inventário de Competências Mentais no Desporto* (ICMD), fomos aplicá-lo a uma amostra de atletas praticantes de futebol, com dois grupos distintos: os atletas talentos e os atletas comuns. Desta forma esperamos encontrar diferenças significativas que discriminem entre os dois grupos, para poder afirmar que realmente existem características e competências que potenciem a aquisição do mais alto nível desportivo.

O presente trabalho de investigação é constituído assim por três capítulos em forma de artigos científicos. No Capítulo I efectuamos uma revisão de literatura sobre a área dos talentos em contexto desportivo para que melhor possamos entender em que ponto estamos na cientificidade desta matéria, para que estudos pertinentes possam ser continuados. Em seguida, no Capítulo II, procedemos à tradução, adaptação e validação das qualidades psicométricas do instrumento que será utilizado. Por sua vez, num capítulo final, apresentamos o terceiro estudo, onde averiguamos a relação existente entre o talento desportivo e as competências psicológicas, na medida em que foi nosso objectivo entender quais caracterizam melhor os atletas talentos, e entender se estas podem prever a aquisição do mesmo.

CAPÍTULO I

REVISÃO DA LITERATURA

Resumo

O objectivo deste artigo é rever aquilo que foi estudado até à data sobre os talentos desportivos. As suas definições, os seus processos de desenvolvimento, modelos teóricos de predição e todo o meio envolvente de um jovem atleta, demonstram ser componentes cruciais para um bom entendimento desta dinâmica. Para Gagné (2010), o talento é definido pela mestria em desenvolver sistematicamente certas actividades ou conhecimentos, para que um jovem possa distinguir-se entre os pares da mesma idade, num mesmo domínio colocando-o no percentil 90. No entanto, outras definições são apresentadas e discutidas que vão a favor ou contra este mesmo autor. A literatura sugere que as competências psicológicas são elementos deveras importantes no processo de desenvolvimento do talento. O desenvolvimento destas competências, está associado a diversos factores como o controlo do stress ou da energia negativa (Smith & Smoll, 1990; Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001), a motivação (Mahoney et al., 1987; Anderson, Miles, Mahoney & Robinson, 2002; Durand-Bush & Salmela, 2002; Côté & Fraser-Thomas, 2006), a concentração (Nideffer, 1976; Mahoney et al., 1987, Grove & Hanrahan, 1988) e a auto – confiança (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001; Williams & Krane, 2001; Durand-Bush & Salmela, 2002; MacNamara, Button & Collins, 2010). Os modelos preditivos do comportamento desportivo, contribuem para a compreensão da excelência, bem como os instrumentos de avaliação psicológica. A detecção, identificação e selecção de talentos têm sido fundamentadas na análise da quantidade e qualidade de características presentes nos atletas, de forma a abrir caminho para que estas sejam trabalhadas.

Palavras-Chave: Talentos Desportivos, Competências Psicológicas, Excelência Desportiva, Avaliação Psicológica.

Abstract

The aim of this article is to provide a review of the literature about talents in sport. Its definitions, as well as its developmental processes, theoretical frameworks, and all the environment that is surrounding the athlete, seem to be crucial components on this dynamic process. For Gagné (2010), talent progressively emerge from the transformation of high aptitudes into the well-trained skills characteristic of a particular field of human activity, that elevates each person to the top 10% relating to his peers. However, there are much more definitions about this construct that need to be studied, and there is also not so much agreement in these cases, which leads to an uprising need to define what is what. The literature suggests that psychological characteristics are important elements in the talent development. The development of these skills is associated to a lot of factors, like stress control or negative energy control (Smith & Smoll, 1990; Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001), motivation (Mahoney et al., 1987; Anderson, Miles, Mahoney & Robinson, 2002; Durand-Bush & Salmela, 2002; Côté & Fraser-Thomas, 2006), focus (Nideffer, 1976; Mahoney et al., 1987, Grove & Hanrahan, 1988), and self-confidence (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001; Williams & Krane, 2001; Durand-Bush & Salmela, 2002; MacNamara, Button & Collins, 2010). The predictive theoretical frameworks of the sports behavior are a big contribute to analyse the pathways to reach the expertise. The talent detection, identification and selection, have been based in the quantitative and qualitative analysis of the skills that are present in the athletes, in a way that a pathway can be open to work on them.

Keywords: Sport Talents, Psychological Skills, Sport Expertise, Psychological Avaliation.

A associação do talento às qualidades mentais dos atletas e não só às suas capacidades físicas, técnicas e táticas tem vindo a ser explorada no âmbito da psicologia do desporto, tendo vindo a ganhar o seu espaço no mundo do treino desportivo e de alto rendimento, bem como entre os treinadores de jovens, uma vez que se acredita na possibilidade do aperfeiçoamento destas mesmas características em tenra idade.

Para isso, este trabalho vem no sentido de aprofundar o conhecimento do estado actual da literatura, para que estudos pertinentes possam ser continuados a nível do treino mental das capacidades psicológicas, bem como da produção de talentos e atletas de excelência numa comunidade. Foi feito um levantamento de vários estudos sobre talentos desportivos e competências psicológicas, bem como de modelos teóricos em que se baseiam os autores, o tipo de enquadramento teórico dos seus próprios estudos, e os instrumentos que utilizaram e ainda os principais resultados que obtiveram.

Assim, serão abordados os seguintes: (1) a sobredotação, o talento e a excelência, (2) a detecção, a identificação e a selecção dos talentos (3) os modelos preditivos da participação desportiva, (4) características psicológicas levantadas pelos vários estudos, (5) instrumentos de avaliação das várias competências psicológicas associadas aos talentos.

Sobredotação, talento e excelência – definições e problemáticas

O talento pode ser visto como a matéria prima de uma sociedade, sendo um conceito multidisciplinar, que pode ser desenvolvido ao longo dos anos e se distingue numa, ou em várias actividades humanas. Por vezes, e devido a várias razões, estes talentos perdem-se pelo caminho de uma geração, e é através da ciência que este deve ser estudado e cuidadosamente analisado para que o melhor partido seja tirado das características inerentes ao sucesso.

Para isso, é necessário então, entender e distinguir em que pilares assentam a definição de uma sobredotação, de um talento, e da excelência em algum campo das vidas humanas.

Para Gagné (2010), a sobredotação consiste na existência e utilização de certas habilidades naturais, expressas de forma espontânea e não treinada, em pelo menos um domínio de habilidade, sendo que os sujeitos, quando comparados com os pares da sua idade, se situam acima do percentil 90. Um indivíduo sobredotado, é aquele que apresenta características oriundas de um processo maturacional, ou de um processo informacional, e assim, estas são vistas como o material em bruto que necessita de ser trabalhado.

Já o talento, segundo Gagné (2010) é visto como a mestria em desenvolver sistematicamente habilidades e conhecimentos superiores, em pelo menos um domínio da actividade humana, que eleve esse mesmo indivíduo ao percentil 90 quando comparado com os seus pares. O que o autor tenta deixar claro, uma vez que se debate com a problemática de definir estes constructos em toda a sua prática investigacional, é que a sobredotação, vista como uma matéria-prima, necessita de trabalho árduo, sistemático e de dedicação para se desenvolver e tornar num talento.

Por exemplo, para Tannenbaum (1986, 2003), a sobredotação é uma interacção entre uma habilidade intelectual superior (ex. QI), aptidões especiais distintas (ex. música, desporto), traços não – intelectuais (ex. níveis de motivação), ambientes desafiantes, facilitadores e o acaso. Como podemos reparar, este autor não aplica tanto a distinção entre a sobredotação e o talento, revelando assim uma definição mais generalista na literatura.

Outros autores ao longo dos anos, foram implementando na literatura definições sobre o que é o talento, e como se adquire esta espécie de estatuto numa sociedade, como por exemplo, para Csikszentmihalyi et al. (1993), o talento é algo socialmente construído, visto como um rótulo de aprovação que damos a certos traços que têm valor positivo num contexto particular em que vivemos.

Em relação ao desporto, este é visto como um atributo complexo, que pode ser demonstrado ao longo dos tempos, geneticamente determinado, sujeito a condições ambientais, onde não existe grande consenso dos autores da literatura e que ainda, no que toca à sua detecção, a opinião do treinador continua a reinar como o melhor método (Kozel, 1996).

Mais recentemente, Durand-Bush & Salmela (2002) descrevem cinco parâmetros para melhor entendermos a sua posição em relação a esta problemática. Em primeiro lugar, o talento é originado em estruturas geneticamente transmitidas, tendo assim, pelo menos uma parte inata. Os seus efeitos totais podem não ser observados numa fase precoce, mas haverá sinais de avanço, permitindo que seja identificada a sua presença por parte de pessoas treinadas para o efeito, antes de atingir por completo os seus níveis maturacionais. As indicações precoces do talento, fornecem uma base para prever quem tem mais hipóteses de alcançar a excelência, ou seja, o talento é sempre um caminho para alcançar a excelência. Só uma minoria poderá ser talentosa, pois caso isto não acontecesse não teríamos forma de prever ou diferenciar o sucesso. Por último os autores afirmam que o talento é apenas específico de uma área da actividade humana (pp. 399-400).

A questão do inato e do adquirido é sempre controversa em qualquer que seja a literatura da área científica, e no que diz respeito à psicologia e ao desporto, alguns alegam que a performance excepcional é mais um resultado de excelentes quantidades de prática e que o inato tem um papel mínimo (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Csikszentmihalyi, 1993; Gagné, 1998; Davidson & Sloboda, 1998; Schneider, 2000; Rowe 2005), bem como existem autores que defendem que o papel inatista do desenvolvimento de talento está preponderantemente presente na vida de certos indivíduos (Lehmann & Ericsson 1998; Simonton, 2001). Ainda na mesma questão, Howe et al. (1998) e Bartmus et al. (1987) , defendendo as condições ambientais do desenvolvimento do talento, acrescentam que uma das consequências da perspectiva inatista se denota no facto de atletas jovens serem deixados para trás e privados das melhores condições de treino, encorajamento e ajuda que necessitariam para obter melhores resultados e níveis de competência (p.399).

Uma conexão forte entre o corpo (habilidade técnicas e físicas) e a mente (habilidades psicológicas e de tomada de decisão) é crucial no desenvolvimento do talento (Burton et al., 2006), bem como existem fontes externas que o condicionam e elevam esse desenvolvimento, tal como a comunidade rodeante, a família, o desenvolvimento pessoal, os pares ligados e não ligados ao mesmo desporto, e ainda todo o processo desportivo e seus principais agentes (Bompa, 1985; Gould et al., 1999; Côté 1999).

Podemos concluir que a literatura se divide neste tema, e que o talento pode ser visto como uma manifestação dinâmica que aparentemente é determinada tanto por factores ambientais como inatos. Por exemplo, Gagné (2008) afirma que, para que o talento exista, tem sempre de se verificar uma sobredotação, mas nem sempre a pessoa que a possui poderá vir a demonstrar talento num futuro próximo ou longínquo.

A Excelência é caracterizada pelos autores da literatura como sendo o resultado da interacção entre fisiologia, morfologia, genética, psicologia e meio social, que engloba ainda as capacidades gerais e específicas de um indivíduo, os factores intelectuais e contextuais, bem como os factores casuísticos (Tannenbaum, 1986). Deparamo-nos com um conceito multidisciplinar e multidimensional, que requer alguma atenção no que toca à sua caracterização.

Baker, Côté & Abernethy (2003) avançam com a definição de que a excelência associada ao desporto é caracterizada pela superioridade das habilidades perceptuais, especialmente em termos de padrões de reconhecimento e antecipação, bem como por uma habilidade de tomada de decisão superior no conhecimento das táticas e técnicas apropriadas, e habilidades de execução de movimentos adaptativos e automáticos. Os atletas de excelência são ainda caracterizados por uma elevada preparação física e bem-estar fisiológico e psicológico, de acordo com a modalidade que praticam.

Mais uma vez, a aquisição do nível de excelência está intimamente ligada ao suporte social e familiar, enquanto que as situações de “*coping*” que não são devidamente resolvidas pelo treinador em tenra idade, podem vir a ser um grande obstáculo para os atletas (Côté, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould et al., 2002).

É necessária uma abordagem compreensiva em relação à excelência desportiva, considerando a situação por completo, que envolve a própria pessoa e suas características físicas e psicológicas, a tarefa da qual são protagonistas, o ambiente em que estão inseridos e suas pessoas significantes, bem como a relação complexa entre todas estas componentes (Côté, Lidor, & Hackfort, 2009; Singer & Janelle, 1999).

Num estudo sobre o papel das características psicológicas que facilitam o caminho para a excelência, MacNamara, Button & Collins (2010), encontram que o melhor caminho para atingir a excelência se prende com os níveis de competitividade,

os atributos físicos, o compromisso, o reconhecimento por parte dos atletas sobre o que é necessário para atingir este nível, lidar com a pressão, auto-confiança, uso da imagética, e a capacidade de lidar com os acontecimento de forma a que a tarefa não seja só chegar ao topo mas sim manter-se lá pela maior quantidade de tempo possível.

A Detecção, a Identificação e a Selecção como o caminho para o desenvolvimento do talento

Os objectivos da pesquisa sobre o desenvolvimento do talento são, compreender como se desenvolvem as características que fazem de alguém, talentoso, encurtar os passos do caminho para a excelência, e prolongar uma ou várias habilidades para actuar em diversas ocasiões da mais alta performance.

Para Russel (1989) e William & Reilly (2000), tornou-se imperativo distinguir a detecção da identificação de talentos durante as suas pesquisas. Para a primeira, alegam que é a descoberta de potenciais “*performers*” que não estão envolvidos no desporto em si, enquanto que a segunda consiste no processo de reconhecimento de participantes actuais com potencial para se tornarem atletas de elite. Serve a presente definição para dar ênfase ao facto de ser necessária uma maior avaliação a todos os níveis no que diz respeito à detecção de talentos.

De acordo com Régnier et al. (1993), a Selecção de talentos é feita num curto período de tempo e é focada em escolher indivíduos que melhor conseguem realizar as tarefas pretendidas num contexto desportivo específico, como por exemplo, qualificar-se para os Jogos Olímpicos. Já a detecção, consiste na tentativa de combinar a maior parte das características de um atleta, que podem ser inatas ou consequência da aprendizagem e treino, para assegurar a mais alta performance. A detecção de talentos e a selecção de talentos devem ser vistas como um processo correlacionado.

A detecção deve obedecer a certos princípios para que seja levada a cabo da melhor forma. Deve ser vista como um processo no vasto contexto do desenvolvimento do talento, encarada a longo prazo, ter em conta as características de cada desporto, multidisciplinar, atribuir um papel significativo às determinantes do desempenho que

são também determinadas por hereditariedade, e deve ainda ter em conta aspectos dinâmicos do desempenho como a idade, capacidades e habilidades que podem mudar consoante o treino e desenvolvimento (Régner, et al., 1993).

Hoje em dia conhecem-se algumas instituições que têm programas de desenvolvimento de talento bem implementados, com técnicos adequados e com as condições propícias para que isto aconteça. Côté & Fraser-Thomas (2007) argumentam que estes programas têm impactos positivos nas vidas de um jovem atleta, fornecendo-lhe ferramentas para lidar melhor com o mundo que o rodeia, compromete-se com o desenvolvimento psicológico dos atletas dando origem a oportunidades para aprender e reter informação que lhes será útil na vida quotidiana, tais como a cooperação, a disciplina, a liderança, e o auto-controlo, e por último têm ainda o papel de ensinar habilidades motoras de base que servirão para que estes jovens atletas possam ser as próximas estrelas a representar um país, ou até a crescerem para um estado de maturidade desportiva em vida adulta.

Não poder haver uma generalização no que diz respeito a estes programas de desenvolvimento, e muito menos se poderia apontar o que está certo ou errado, sem haverem primeiro estudos longitudinais, bastante aprofundados, das mais diversas instituições, para melhor percebermos que resultados conseguem os atletas que ingressam em certos programas (Weirsmá, 2000).

No que respeita aos programas de detecção e identificação de talentos, a progressão para a maioria dos atletas não foi linear, tendo experimentado vários desportos (Carlson, 1997; Baker, Côté & Abernethy, 2003; Baker, Côté, & Deakin, 2005; Côté, Baker & Abernethy, 2003; Deakin & Cobley, 2003).

Como prova do que se debateu anteriormente, Bloom (1985) demonstrou nos seus estudos que existiam alguns atletas que na altura se encontravam com resultados bastante satisfatórios do ponto de vista dos rankings da modalidade, ou seja, integravam um grupo de excelência, que não fizeram parte dos topos na categoria de Júniores, o que dá credibilidade ao modelo de que a progressão não é feita de forma linear, e que a maturação não se dá de igual forma em todos os atletas.

A excelência no desporto não é idiossincrática para uma diversidade de habilidades ou qualidades físicas. Assim, é imperativo relacionar estes conceitos com o

fenómeno da compensação. Atingir o topo advém também da combinação de certas habilidades, atributos e capacidades (Feldman, 1986). O fenómeno sugere por consequência que deficiências numa área podem ser compensadas com melhores atributos noutra área de desempenho (William & Ericsson, 2005; Bartmus et al., 1987).

Vaeyens et al. (2009) afirmam que os modelos de desenvolvimento de talento desportivo devem incluir mais o desenvolvimento atlético na direcção de melhorar seres humanos, e não só na competição por vezes fugaz, na escolha do melhor atleta em oposição aos restantes. Os autores encontram ainda nos seus estudos que, não é um requisito necessário pertencer a um programa de identificação e promoção desde tenra idade, e que é possível trocar de modalidade relativamente tarde, e ainda assim adquirir a excelência desportiva.

Modelos preditivos da participação desportiva – Prática, Genética e Meio

Desde muito cedo que os peritos do desporto se questionam sobre quais serão as principais componentes para o êxito.

Bloom (1985) dá uma perspectiva sobre as fases pelas quais um atleta progride até atingir a *expertise*. Num estudo longitudinal com nadadores olímpicos e tenistas de alto rendimento, que teve a duração de quatro anos, este autor descobriu que existem três fases críticas no desenvolvimento do talento. Na primeira fase estariam então os anos iniciais ou o estágio de iniciação, onde o processo é mais orientado para o divertimento, actividades lúdicas guiadas por adultos, estimulação do interesse, um grande suporte parental e onde se denotam as dotações dos jovens atletas em comparação com os seus pares. Seguidamente, nos anos intermédios, ou no estágio de desenvolvimento, os jovens passam a estar mais orientados para a aquisição de objectivos, olhando para a actividade com mais seriedade, com maiores quantidades de treino e maior dedicação para atingir o sucesso. Por fim, numa idade mais adulta, ou no estágio de perfeição, dá-se uma aquisição de um nível mais elevado de rendimento, ou de outro modo, a chegada ao topo, ou excelência. Aqui, os atletas tornam-se autónomos e imersos nas suas acções, reconhecem os factores necessários para alcançar o alto

rendimento a nível do treino ou da própria competição, assim como a actividade escolhida torna-se no centro das suas vidas.

Com a perspectiva anterior, entendemos que de uma forma geral, as fases do desenvolvimento do talento podem de facto dividir-se nestas componentes. No entanto, posteriormente, alguns autores afirmaram que, muito mais do que esta generalidade, teriam também de ser contempladas as diferentes formas e métodos que os atletas utilizam para chegar ao topo (ver Côté, 1999).

O porquê de certos atletas com as mesmas condições de treino não evoluírem da mesma forma, foi algo que despertou seguidamente o interesse dos investigadores. Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993) afirmaram no domínio desportivo, que para que um atleta chegue a ser considerado de elite necessita de 10 anos de prática deliberada ou de 10,000 horas de treino da modalidade. Anteriormente, outros autores haviam testado a relação entre o tempo de prática e a chegada à elite, noutros domínios da actividade humana, encontrando uma relação fortemente positiva, onde os indivíduos que alcançavam a elite dedicavam mais tempo ao treino e com objectivos de melhoria de performance, indo de encontro aos autores anteriormente referidos (Simon & Chase, 1973; Kalinowski, 1985; Monsaas, 1985; Gustin, 1985; Sosniak, 1985; Starkes et al., 1996; Helsen et al., 1998).

O conceito de prática deliberada, avançado por Ericsson (1993), vem definir que esta é uma actividade altamente estruturada e orientada para um objectivo que é exclusivamente atingir a melhor performance, sem contemplar o divertimento. Esta pode tornar-se de pouco prazer para os atletas, o que põe em risco a sua continuação no desporto, despertando uma motivação mais intrínseca (Durand-Bush & Salmela, 2001).

Em suma, Ericsson et al. (1993) sugerem que nenhum atleta que comece mais tarde a prática desportiva consegue alcançar um atleta da mesma idade que se tenha especializado numa altura mais jovem, e que tenha passado por mais quantidade de prática deliberada.

Baker, Côté & Abernethy (2003) afirmam que mais estudos devem ser replicados, contemplando uma amostra superior para facilitar as diferenças entre talentos e não talentos. Para isso propõem que a média de idades entre os participantes seja mais aproximada e que tenham os mesmos anos de prática deliberada.

Em contraposição à ideia destes autores, outros modelos são lançados para explicitar que a especialização precoce não pode ser o melhor meio de atingir a elite, uma vez que os possíveis resultados deste caminho podem ser prejudiciais à continuidade no desporto adulto.

Baker & Côté (2006) afirmam que a aquisição de um desempenho de excelência no desporto não pode ser explicada apenas pela presença de grandes quantidades de prática deliberada, já que se deixa de contemplar os aspectos desenvolvimentais, motivacionais e psicossociais do desporto juvenil.

Uma das abordagens mais presentes na literatura dos talentos desportivos é o modelo de desenvolvimento da participação desportiva, que prediz a forma como um indivíduo entra no desporto e apresenta três caminhos que podem ser seguidos (Côté, 1999).

Para Côté (1999), a entrada no desporto deve ser feita por volta dos 6 anos de idade, iniciando-se um período de experimentação de vários desportos, onde existem baixas quantidades de prática deliberada e grandes quantidades de jogo deliberado. O jogo diferencia-se da prática deliberada, na medida em que é intencional, com maiores níveis de divertimento, e envolve implícita ou explicitamente um conjunto de regras, dependendo do nível de organização do jogo. Num primeiro caminho, e depois deste período de experimentação, por volta dos 13 anos, os jovens podem não se especializar em nenhum desporto em concreto, seguindo a prática recreacional, onde vão conseguir manter o prazer e a saúde física. Este é o único caminho do modelo que não leva à elite.

Um segundo caminho, passa também por uma primeira fase de experimentação de vários desportos, com a diferença de que por volta dos 13 anos os jovens escolhem um só desporto para se especializarem. Esta fase, denominada de especialização, conta com um grande suporte dos pais, e um aumento significativo da motivação intrínseca do jovem atleta. Aos 15 anos dá-se o fenómeno do investimento, o que requer mais tempo e esforço, existindo um grande desequilíbrio entre a prática e o jogo deliberado. Aqui, o jogo deixa quase de existir para dar lugar a uma prática mais focada em objectivos e estruturada. Os autores sugerem que um jovem atinja a elite de uma forma saudável, continuando a ter prazer no seu desporto e uma vida saudável (Côté, 1999; Côté, Baker & Abernethy, 2003, 2007; Strachan, Côté, & Deakin, 2009; Côté & Fraser-Thomas 2007).

Por fim, o autor explicita ainda um terceiro caminho, que ao contrário dos outros, não contém uma fase de experimentação, mas sim uma entrada precoce num desporto onde não existe quase jogo deliberado, e no qual a prática deliberada é bastante elevada. Este caminho é denominado de especialização precoce, e pode ter consequências negativas, como por exemplo o *burnout*, apesar de que alguns estudos demonstram que este será um dos melhores caminhos para atingir rapidamente a excelência (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008; Ward, Hodges, Williams, & Starkes, 2004), quando se trata de desportos em que a maturação e o auge da carreira se atinge mais cedo, como a natação ou a ginástica.

O *Burnout* é um constructo bastante estudado, que pode ser definido como um esgotamento do ponto de vista emocional, e no seguimento dos anteriores factos, os autores que estudaram este fenómeno (Gould et al., 1987, 1996; Weiss & Petlichkoff, 1989; Gould, Tuffey, Udry & Loehr, 1997; Raedeke, 1997), afirmam que o facto de se focarem num só desporto muito cedo pode ser prejudicial, na medida em que a exaustão chega mais cedo e leva a uma desistência da modalidade.

Carlson (1988, 1997), num estudo com tenistas, afirma que a especialização precoce não favorece o desenvolvimento dos talentos, e que é importante que em tenra idade exista uma grande quantidade de jogo deliberado. Em consonância, Hill (1993) com atletas de basebol, descobre que uma participação diversificada numa fase mais jovem da carreira de um atleta é um óptimo preditor de excelência. Côté & Hay (2002), dão seguimento aos estudos de 1999, voltando a afirmar que o melhor caminho para atingir a elite seria mesmo o da experimentação de vários desportos. Henriksen, Stambulova & Roessler (2010) na modalidade de atletismo, também concluem que a maioria dos atletas passou por um período de experimentação desportiva antes de chegar à elite, chamando à atenção para um desenvolvimento mais apropriado à maturação dos atletas em vez de uma especialização precoce, o que vai de encontro ao que outros autores também concluíram (ver Baker et al., 2003, Martindale et al., 2007; Strachan, Côté, & Deakin, 2009; Leite, Baker & Sampaio, 2009).

Côté, Lidor & Hackfort (2009), apresentam um trabalho de revisão de literatura com sete postulados do desenvolvimento desportivo, nos quais afirmam que a experimentação não impede o alcance da elite em desportos onde o auge da participação é após a maturação, o que vai de acordo com vários autores (Soberlak & Côté, 2003;

Baker, Côté & Abernethy, 2003; Côté, 1999; Baker, Côté & Deakin, 2005). Para estes, a experimentação está intimamente ligada a uma longa carreira desportiva e tem implicações positivas para um envolvimento a longo termo, permite a participação num vasto leque de contextos que afectam positiva e favoravelmente o desenvolvimento juvenil, tal como afirmam Wright & Côté (2003) e Leite, Baker & Sampaio (2009), já que experimentar um desporto individual pode proporcionar experiências diferentes das de um desporto de equipa. O facto de passar por uma fase de jogo deliberado, incrementa no atleta uma grande motivação intrínseca através de um envolvimento em actividades aprazíveis que promovem a regulação intrínseca, bem como lhes confere um leque de experiências motoras e cognitivas que podem ser transferidas para o desporto de maior interesse (ver Soberlak & Côté, 2003). Horn & Harris (2002) sugerem que por volta dos 13 anos, a criança deve ter a oportunidade de eleger entre seguir para um desporto a nível competitivo e investir o seu tempo nisso, ou seguir por um caminho recreacional. Por fim, aos 16 anos, os jovens atletas começam a desenvolver capacidades motoras, físicas, cognitivas, sociais e emocionais para investirem o seu esforço num treino mais especializado e num só desporto (Côté & Hay, 2002; Wright & Côté, 2003; Soberlak & Côté, 2003).

Gagné (1985, 2010), tem vindo a desenvolver o Modelo Diferenciador de Sobredotação e Talento, que até aos dias de hoje não tem vindo a ser muito utilizado no desporto. No entanto, e no seguimento da análise do trabalho deste autor, vamos entender a pertinência de adaptar todas as características deste modelo ao mundo dos talentos desportivos, já que contempla o inato e o treino, assim como o dinamismo e a multidimensionalidade do talento.

As habilidades naturais, vistas como a matéria prima do modelo, comportam seis domínios inseridos em duas categorias: a mental e a física. Uma criança pode demonstrar sobredotação a nível intelectual, criativo, social, perceptual, muscular e de controlo motor, que não são completamente inatas, conferindo assim uma perspectiva desenvolvimentista ao modelo. Estas são desenvolvidas especialmente durante a infância, através de processos maturacionais e exercícios informais. No talento inserem-se campos como o académico, o técnico, o da ciência e tecnologia, artes, serviço social, administração, negócios, jogos e desporto. Como vimos, a passagem de uma habilidade natural para um talento passa por um processo de desenvolvimento, ou uma busca sistemática durante um período de tempo contínuo e significativo de um programa de

actividades estruturado que leve a um objectivo específico de excelência. Neste processo, o investimento, o tipo de actividade e o progresso são as principais componentes (Gagné 2010).

Os catalizadores, que influenciam positiva e negativamente o processo de desenvolvimento, podem ser de ordem intrapessoal como o plano físico, o mental e mais recentemente a motivação, a volição e a auto-consciência, ou de ordem ambiental. Os catalizadores ambientais inserem em si o tipo de meio em que o atleta se encontra, isto é, se é rural ou urbano, os serviços e programas à disposição, e ainda, os indivíduos envolventes da vida do atleta (Gagné, 2010).

O acaso, foi considerado numa fase inicial, como um catalizador por si só. No entanto, com o evoluir dos estudos do modelo, o autor insere o acaso num plano de fundo, abrangendo as habilidades ou sobredotações, o processo de desenvolvimento e todos os catalizadores. Este acaso refere-se à genética, à cultura, aos eventos e à sorte, e qualifica as várias influências causais em termos do grau de controlo que uma pessoa possui em relação a qualquer evento (Gagné, 1985; Gagné 1999; Gagné, 2004; Gagné 2005; Gagné, 2006; Gagné, 2010).

Tranckle & Cushion (2006), após um exaustivo trabalho de revisão de literatura do trabalho de Gagné, concluem que existe uma enorme necessidade de adaptar este modelo ao desporto, uma vez que se denotam grandes contribuições do modelo a vários níveis estudados também por outros autores, tais como o intrapessoal (Régnier, Salmela, & Russel 1993), os catalizadores ambientais (Côté, 1999), o processo de desenvolvimento (Côté, 1999; Ericsson et al., 19993) e as habilidades sistematicamente desenvolvidas (Brown, 2002).

Existe uma enorme variedade de modelos que explicam todo o processo de desenvolvimento de talento, e de chegada à elite. Com uma perspectiva mais ambiental e organizacional podemos referenciar o trabalho de Henriksen e colaboradores (2010), Stambulova (2007 & 2009) e Wylleman & Lavallee (2004). Apesar destes autores se centrarem mais nas transições de carreira e de estádios dos atletas, estes modelos acabam por explicitar a trajectória de um jovem talento até à excelência, como é o caso do modelo ambiental de desenvolvimento de talento, holístico e estruturado em dois níveis (micro e macro) e em dois domínios (atlético e não atlético) complementados pelo dinamismo do passado, presente e futuro da vida do atleta (Henriksen et al., 2010).

Henriksen, Stambulova & Roessler (2010) apresentam também o modelo dos factores ambientais de sucesso, que divide o processo de aquisição da excelência em três patamares, o desenvolvimento individual do atleta e as suas aquisições, as aquisições da equipa em que se insere, e ainda o desenvolvimento organizacional e sua cultura. Este modelo pode também ser adaptado a desportos individuais, havendo certas alterações tais como, referenciar a equipa e os companheiros de treino. As organizações são a base sólida deste modelo, servindo de intermediário entre o processo, as condições, o desenvolvimento individual e de equipa, e as aquisições ou objectivos.

Posto isto, Henriksen e colaboradores (2010) argumentam que um ambiente propício para o desenvolvimento de talento deve ser: (a) virtual mas estável e coeso, (b) oferecer um bom suporte educativo e de treino, (c) hierárquico mas aberto à comunicação, (d) oferecer liberdade para os prospectos, (e) limitador do envolvimento parental promovendo a independência dos atletas, (f) autónomo, responsável e virado para um desenvolvimento de acordo com a maturação, ao invés da especialização precoce, (g) consciente do sucesso actual mas sempre buscando uma maior profissionalização. Estes constructos são ainda coerentes com Wylleman & Lavallee (2004) que demonstram que para além da própria organização na qual estão inseridos os atletas, devemos ter em conta o seu meio psicossocial, académico e vocacional. Stambulova (2009), demonstra também que numa altura de transição, os jovens atletas deparam-se com demandas que cobrem várias esferas como o desporto, os estudos, o trabalho e as relações.

Determinantes psicológicas associadas ao alto rendimento – características dos talentos

As características psicológicas têm vindo a ganhar importância na predição e desenvolvimento do talento desportivo. O papel destas não pode ser subestimado na busca da excelência (Van den Heever, 2006). Quanto maior a diversidade de competências psicológicas que um sujeito possui, e quanto melhor for o uso feito das mesmas, maior será a robustez mental desse sujeito, isto é, a sua capacidade mental de

lidar com as variáveis do meio em que se encontra será mais propícia a obter resultados positivos das situações (Gucciardi, 2009a).

Para Gucciardi (2009a), a robustez mental passa pela junção de valores específicos, atitudes, cognições e emoções desenvolvidas através das experiências inerentes ao desporto, que influenciam as abordagens e as respostas tanto negativas como positivas de um indivíduo, em relação às adversidades, pressões e desafios de atingir um objectivo. Esta definição advém de um estudo no qual o autor referencia 11 constructos bipolares, entre os quais, a auto-confiança, a motivação, a atitude desportiva, a concentração, lidar com a pressão ou com a energia negativa, e a ansiedade.

Como veremos neste capítulo, os atletas de elite, são mais habilidosos a lidar com estas adversidades, e possuem um conjunto de características psicológicas que os tornam robustos mentalmente, e que lhes permite manterem-se focados num objectivo, e trabalharem para o alcançar, bem como apresentam competências perceptivas superiores (Gucciardi, 2009a).

Morgan & Giacobbi (2006) num estudo com atletas olímpicos, descobrem que estes eram caracterizados por ter um grande controlo da ansiedade, inteligência desportiva, confiança, resiliência, concentração, esperança, optimismo, *coping*, habilidade de concretizar os objectivos impostos por eles mesmos, competitividade, ética e perfeccionismo.

Gucciardi e seus colaboradores (2009b) levam também a cabo um estudo que evidencia algumas características como sendo aquelas que não variam muito de desporto para desporto, como por exemplo a auto-confiança, a concentração, a motivação, a atitude desportiva positiva, lidar com a pressão, resiliência, preparação qualitativa e consciência desportiva.

O compromisso (Orlick & Partington, 1988; Ericsson et al., 1993; Orlick, 1996, Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002, MacNamara, Button & Collins, 2010), a concentração (Nideffer, 1976; Mahoney et al., 1987, Grove & Hanrahan, 1988), a auto – confiança (Mahoney et al., 1987; Vealey, 1988; Bota, 1993; Orlick, 1996; O’Sullivan, Zuckerman & Kraft, 1997; Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001; Williams & Krane, 2001; Durand-Bush & Salmela,

2002; MacNamara, Button & Collins, 2010), a motivação (Mahoney et al., 1987; Anderson, Miles, Mahoney & Robinson, 2002; Durand-Bush & Salmela, 2002; Côté & Fraser-Thomas, 2006), o controlo do stress e do medo, ou da energia negativa (Smith & Smoll, 1990; Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001), a visualização mental (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001), e a disciplina (Durand-Bush & Salmela, 2002; Holland, Woodcock, Cumming & Duda, 2010) são alguns dos constructos psicológicos mais estudados e mais encontrados como diferenciadores de uma robustez mental inerente aos talentos desportivos.

Existe uma diferença que importa ser referida entre características mentais e técnicas mentais. Por exemplo uma característica seria um atleta ser motivado, ter a capacidade de recuperar a concentração ou até de manter a confiança, já uma técnica poderia ser a relaxação ou até o *self-talk* (Vealey, 1988). Partindo desta premissa, Krane & Williams (2006), apontam a elevada confiança e as expectativas do sucesso, tal como a emoção positiva, o sentimento de controlo, a concentração na tarefa, o facto de se olhar para as adversidades como um desafio, o perfeccionismo, as atitudes positivas, as cognições sobre o desempenho, e a forte determinação e compromisso, como os melhores preditores da qualidade desportiva para alcançar o auge.

Gould, Dieffenbach & Moffett (2010), argumentam que, de acordo com Bloom (1985) e Csikszentmihalyi e seus colaboradores (1993), o desenvolvimento psicológico de atletas que se destacam por serem talentos, dá-se ao longo do tempo e é influenciado por imensos factores. Este processo de desenvolvimento de capacidades psicológicas depende em grande parte do próprio atleta mas também de um grande e forte suporte sistemático.

A importância das habilidades psicológicas no desenvolvimento dos jogadores ingleses tem sido reconhecida na literatura sobre *coaching* dentro do futebol profissional, o que fez com que haja uma crescente investigação nessa área, assim, a determinação, a volição, e o suporte foram as características que mais se sobressaíram num estudo sobre transições de Juniores para Seniores (Holt & Mitchell, 2006).

Com atletas universitárias de hóquei, as características encontradas foram a motivação, o controlo do stress e do medo, ou seja, o controlo da ansiedade, a auto-confiança, e a visualização mental (Kruger, 2010).

Para a persistência, Csikszentmihalyi, Rathunde, e Whalen (1993) bem como Bloom (1985) argumentam que, aqueles que não persistem na sua área de talento, experienciam muitas vezes situações de ansiedade, porque o seu nível de competência era muito baixo para os desafios que se lhes propõe.

MacNamara, Button & Collins (2010), num estudo com atletas de elite, descobrem que a equação do sucesso passa pela competitividade, os atributos físicos, o compromisso, a apreciação do que é necessário para atingir a excelência, isto é, a energia positiva ou a inteligência desportiva, lidar com a pressão, auto-confiança, visualização mental, e a habilidade de se manterem no topo, não só a de lá chegar. Os participantes deste estudo revelam também uma grande capacidade de adaptação a novos ambientes, treinadores e demandas, o que revela uma enorme atitude desportiva.

No golfe, Bois, Sarrazin, Southon & Boiché (2009), alegam que o controlo da energia negativa e do estado de ansiedade, a visualização mental, a auto-confiança, e a habilidade de concentração são essenciais para atingir a elite na modalidade. De acordo com estes resultados estão vários autores, como temos vindo a referenciar (ver Mallet & Hanrahan, 2004; Orlick & Partington, 1988; Gould et al., 2002).

Concluindo, podemos afirmar que as características psicológicas revistas neste estudo, são variáveis determinantes da excelência.

Formas de avaliação psicológica

As entrevistas, por terem um cariz exploratório, de busca das próprias características ao invés de restringir as características num inventário (ver Côté, 1999; Baker, Côté & Abernethy, 2003; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Wolfenden & Holt, 2005; Burton et al., 2006; Gucciardi, 2009d; MacNamara, Button & Collins, 2010), têm sido um método de avaliação tipicamente utilizado em psicologia.

No que diz respeito aos questionários e inventários que medem as competências psicológicas dos atletas, podemos distinguir dois tipos. As directivas, que medem apenas uma habilidade mental, e os inventários que tentam medir numa só escala várias competências.

Por exemplo, Gucciardi e seus colaboradores (2009c) desenvolvem um questionário abrangente que denominam de *Australian football Mental Toughness Inventory* (AfMTI), que tem como objectivo mensurar a forma como os atletas lidam com os desafios, a consciência desportiva, a atitude desportiva e o desejo de sucesso. Os autores centram-se no modelo de Côté (1999) e nas diferenças entre os estádios por que passam os atletas até chegar à elite. Assim, uma das conclusões mais significativas é que os atletas que se encontram nos anos de investimento, segundo o modelo teórico, estão em posse de uma robustez mental acima da média, quando comparados com os atletas da especialização. Já no passado ano, foi desenvolvido o *Talent Development Environment Questionnaire for Sport* (TDEQS), que por sua vez avalia o desenvolvimento a longo prazo, a preparação qualitativa do treino, a comunicação, a relação treinador – atleta, o suporte social, o ambiente e os fundamentos desenvolvimentistas a longo prazo (Martindale et al., 2010).

Ainda muito abrangente, e muito utilizado e aplicado ao desporto é o *Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS; Mahoney et al., 1987), que mede a ansiedade, a concentração, a auto-confiança, a preparação mental e a motivação. Muitos estudos foram levados a cabo utilizando este inventário, como por exemplo Kruger (2010) que entre atletas de alto rendimento de hóquei, descobre que a visualização mental como técnica integrante da preparação mental, é uma característica primordial para atingir a excelência. Wheaton (1998) concorda com os factos anteriores, acrescentando que a auto-confiança também tem elevados níveis de significância neste grau de aquisição de excelência. Este é uma boa ferramenta de medição de habilidades psicológicas, contudo, é um pouco antiga, e o que por um lado pode ser uma vantagem, por outro também pode ser uma desvantagem, pois mesmo medindo 5 competências, acaba por descuidar outras que também têm sido relevantes na literatura ao longo dos tempos.

Durand-Bush, Salmela & Green-Deemers (2001), desenvolvem o *Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3* (OMSAT-3), que é um instrumento bastante pertinente e abrangente, uma vez que serve para medir as habilidades básicas, como o compromisso e a auto-confiança, as habilidades psicossomáticas, tais como o controlo do medo, a relaxação e a activação, e ainda as habilidades cognitivas, tais como a visualização mental, e a concentração. Kruger (2010), também utiliza o OMSAT-3, concluindo que

os atletas com mais sucesso, estão em posse de certas características avaliadas por este inventário, como o controlo do medo, e a visualização mental.

Existem outros estilos de medição através de questionários, que medem uma só competência ou permissa, que pode ser relevante para a busca de quais as principais características dos talentos, como por exemplo o *Self-Analysis of Mental Skills* (SAMS; Grove & Hanrahan, 1988) que elege o controlo da tensão e do nervosismo, tal como a energia negativa, e a atenção ou concentração para melhor caracterizar esta população.

O *Profile of Mood States* (POMS; McNair et al., 1971), foca-se nos estados de humor, positivos e negativos que podem influenciar o rendimento de um atleta. Almeida e colaboradores (2001), com uma adaptação deste instrumento para a população portuguesa, encontram diferenças significativas no factor depressão em atletas que abandonam carreiras precocemente. Tal como este instrumento, também podemos referenciar o *Competitive State Anxiety Inventory* (Martens et al., 1990), que mede os estados de ansiedade pré-competitiva, e com o qual Gould, Dieffenbach & Moffett (2002), descobrem que os atletas de elite têm uma elevada confiança, e capacidade de estabelecer objectivos, uma grande preparação mental, e concentração. Estes instrumentos, têm o problema de medirem só uma característica, que por outro lado pode ser até uma vantagem, uma vez que são usados quando se sabe exactamente aquilo que se quer estudar, e não se torna maçador para quem se submete aos mesmos.

Da mesma forma que referenciamos estes, poderíamos falar de um grande conjunto de instrumentos de medição, que foram utilizados para enquadrar o talento com as variáveis psicológicas, tais como *The Dispositional Resilience Scale* (DRS; Bartone, Ursano, Wright & Ingraham, 1989), *The Dispositional Flow Scale-2* (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002), *Achievement Goal Questionnaire for Sport* (AGQS; Conroy, Elliot & Hofer, 2003), *Test of Performance Strategies* (TPS; Thomas, Murphy & Hardy, 1999), *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ; Raeldeke & Smith, 2001), entre outros que têm sido utilizados e aplicados ao desporto, e validados para um vasto número de populações.

Em estudos futuros, deveriam ser utilizados instrumentos mais recentes e mais adaptados às demandas do desporto actual. Esses mesmos instrumentos deveriam também inserir uma maior quantidade de capacidades psicológicas a serem medidas,

para que com uma só população ou amostra, se consiga tirar o maior número de conclusões relevantes para a área em estudo.

A população da amostra também deveria ser melhor eleita em estudos posteriores, uma vez que estes autores falham de alguma forma, ao compararem atletas de elite, e atletas muito comuns, isto é, com escalões de *expertise* completamente opostos (ver Leite, Baker & Sampaio, 2009). Talvez a melhor forma fosse aproximar esses escalões e níveis de elite ao máximo, para entender onde estão as pequenas diferenças, que na verdade fazem toda a diferença para alcançar ou não, o topo.

Conclusão

Atendendo à importância que os aspectos psicológicos possuem no alcance do desempenho de alto nível e no desenvolvimento de talentos, foi nossa pretensão averiguar o estado da literatura no que concerne a esta área.

As definições de talento propostas por Gagné (2010), em conjunto com as definições de Williams & Reilly (2000) sobre a detecção e a identificação do mesmo, foram um grande contributo para avançar com uma clarificação da terminologia. Isto demonstra um pobre balanço na literatura, uma vez que o desenvolvimento do talento tem recebido bastante atenção nas pesquisas, enquanto que a área da descoberta de sobredotações tem sido um pouco negligenciada.

Os talentos desportivos são visivelmente um constructo complexo. Podem seguir vários caminhos diferentes que levam à mesma chegada à elite (Côté, 1999), como podem passar por processos maturacionais que não estão intimamente ligados com a idade, mas sim com as organizações em que estes se inserem, como programas de identificação de talentos em clubes, associações, federações, entre outros (Henriksen et al., 2010). Por outro lado, é também no meio envolvente, por obra do acaso, e até pelo tipo de suporte parental e de toda uma equipa técnica que se envolve neste processo, que a sobredotação surge, e começa a ser valorizado o talento (Gagné, 2010).

Num campo mais aplicado da psicologia do desporto, encontramos os questionários ou entrevistas, que são um excelente método de avaliar as competências

de que temos vindo a falar até então, no sentido de estas poderem continuar a ser trabalhadas e estudadas de uma forma produtiva, numa tentativa mais ou menos utópica de descobrir qual será uma perfeita equação do sucesso, para alcançar a excelência desportiva.

Seria interessante que mais métodos de avaliação destas competências fossem produzidos, de forma a alargar o conhecimento da influência causal entre talentos e competências psicológicas.

Referências

Almeida, P., Viana, M., & Santos, R. (2001) Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor - POMS. *Análise Psicológica*, 1, 77 – 92.

Anderson, A.G., Miles, A., Mahoney, C., & Robinson, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist*, 16, 432 – 453.

Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Learning from experts: Practice activities of expert decision makers in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 342–347.

Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes: Early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 64 – 78.

Baker, J. & Côté J. (2006). Shifting training requirements during athlete development: The relationship among deliberate practice, deliberate play and other sport involvement in the acquisition of sport expertise. In D. Hackfort and G. Tenenbaum (Eds.) *Essential processes for attaining peak performance* (93 – 110). Germany: Meyer and Meyer.

Bartmus, U., Neumann, E., & de Marées, H. (1987). The talent problem in sports. *International Journal of Sports Medicine*, 8, 415 – 416.

Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 177, 317–328.

Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.

Bois, J., Sarrazin, P., Southon, J., & Boiché, J. (2009) Psychological Characteristics and their Relation to Performance in Professional Golfers. *The Sport Psychologist*, 23: 252 – 270.

Bompa, T. (1985). Talent Identification. *Science Periodical On Research and Technology in Sport*, 1, 1 – 11.

Bota, J.D. (1993). *Development of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)*. Tese de Mestrado não publicada. University of Ottawa, Canada.

Brown, J. (2002). *Sports Talent. How to identify and develop outstanding athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Burton, L., VanHeest, J., Rallis, S., & Reis, S. (2006). Going for Gold: Understanding Talent Development Through the Lived Experiences of US Female Olympians. *Journal of Adult Development*, 13, 124 – 136.

Carlson, R. C. (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden: An analysis of the players. Backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal*, 5, 241 – 256.

Carlson, R. C. (1997). In search of the expert sport performer. *Science in the Olympic Sport*, 1, 1 – 13.

Conroy, D.E., Elliot, A.J., & Hofer, S.M. (2003). A 2 x 2 Achievement Goals Questionnaire for Sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 456 – 476.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of Talent in Sport. *The sport Psychologist*, 13 , 395 – 417.

Côté, J., & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J.M. Silva & D.E. Stevens (Eds.) *Psychological foundations of sport*, 484 – 502. Boston: Allyn & Bacon.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes & K.A. Ericsson (Eds.), *Recent advances in research on sport expertise*, 89 – 114. Champaign, IL: Human Kinetics.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tennenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 3rd ed., 184 – 202. New York: Wiley.

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P.R.E. Crocker (Ed.), *Introduction to sport psychology: A Canadian perspective*, 266-294. Toronto: Pearson Prentice Hall.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7 – 17.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge: Cambridge University Press.

Davidson, J.W., Howe, M.J.A., & Sloboda, J.A., (1998). Innate talents: Reality or myth? *Behavioural and Brain Sciences*, 21, 399 – 442.

Deakin, J. M., & Cobley, S. (2003). A search for deliberate practice: An examination of the practice environments in figure skating and volleyball. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise*, 115 – 135. Champaign, IL: Human Kinetics.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2001). The development of talent in sport. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology (2nd ed.)*, 269 – 289. New York: Wiley.

Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1–19.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2002). Development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154 – 171.

Ericsson, K.A., Krampe, R.T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363 – 406.

Feldman, D. (1986) Giftedness as a developmentalist sees it. In: Sternbeg RJ, Davidson JE, editors. *Conceptions of giftedness*. Cambridge: Cambridge University Press, 285 – 305.

Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2006). Youth sports: Implementing findings and moving forward with research. *Athletic Insight*, 8, Article 2.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318 – 333.

Gagné, F. (1985). Giftedness and talent: Reexamining a reexamination of the definitions. *Gifted Child Quarterly*, 29, 103 – 112.

Gagné, F. (1998). A proposal for subcategories within the gifted or talented populations. *Gifted Child Quarterly*, 42, 87 – 95.

Gagné, F. (1999). Is there any light at the end of the tunnel? *Journal for the Education of the Gifted*, 22, 191 – 234.

Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory, *High Ability Studies*, 15: 2, 119 — 147.

Gagné, F. (2005a). From gifts to talents: The DMGT as a developmental model, in R. J. Sternberg and J. E. Davidson (eds.) *Conceptions of giftedness (2nd ed.)*, 98 – 119. (Cambridge, UK, Cambridge University Press).

Gagné, F. & Schader, R. M.(2006). Chance and talent development, *Roeper Review*, 28: 2, 88 – 90.

Gagné, F. (2008). Talent development: exposing the weakest link. *Revista española de pedagogía*, 240, 221 – 240.

Gagné, F. (2010). Motivation within the DMGT 2.0 framework. *High Ability Studies*, 21: 2, 81 – 99.

Gould, D. (1987). Understanding attrition in children's sport. In D. Gould & M. R. Weiss (Eds.), *Advances in pediatric sports sciences*, 61 – 85. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322–340.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11, 257 – 276.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371–395.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172 – 204.

Grove, J., & Hanrahan, S. (1988). Perceptions of mental training needs by elite field hockey players and their coaches. *The Sport Psychologist*, 2(3), 222 – 230.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54 – 72.

Gucciardi, D. (2009b). Do developmental differences in mental toughness exist between specialized and invested Australian footballers? *Personality and Individual differences*, 47, 985 – 988.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009c). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 307 – 323.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009d). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: II. A qualitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 324 – 339.

Gustin, W. C. (1985). The development of exceptional research mathematicians. In B. S. Bloom (Ed), *Developing talent in young people*. (pp. 270 – 331). New York: Ballantine Books.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 12 – 34.

Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. (2010). Successful talent development in track and field: considering the role of environment. *Scandinavian Journal of Medicine and Sport Science*, 20, 122 – 132.

Hill, G. (1993). Youth participation of professional baseball players. *Sociology of Sport Journal*, 10, 107 – 114.

Holland, M., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. (2010). Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 19 – 38.

Holt, N., & Mitchell, T. (2006). Talent development in English professional soccer. *Journal of Sport Psychology*, 37, 77 – 98.

Horn, T.S., & Harris, A. (2002). Perceived competence in young athletes: Research findings and recommendations for coaches and parents. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective (2nd ed.)*, 435 – 464. Dubuque, IW: Kendall-Hunt.

Howe, M.J.A., Davidson, J.W., & Sloboda, J.A., (1998). Innate talents: Reality or myth? *Behavioural and Brain Sciences*, 21, 399 – 442.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133 – 150.

Kalinowski, A. (1985) One olympic swimmer. In Bloom (Eds.) *Developing talent in young people*, 193 – 210. New York: Ballantine Books.

Kozel, J. (1996). Talent identification and development in Germany. *Coaching Focus*, 31, 5 – 6.

Krane, V., & Williams, J.M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.), 207 – 227. New York: McGraw-Hill.

Kruger, A. (2010). Sport Psychological Skills that discriminate between successful and less successful female university field hockey players. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 16, 240 – 250.

Lehmann, A. C., & Ericsson K. A. (1998a). The historical development of domains of expertise: Performance standards and innovations in music. In A. Steptoe (Ed.), *Genius and the mind*, 67 – 94. Oxford, UK: Oxford University Press.

Leite, N., Baker, J., & Sampaio, J. (2009). Paths to expertise in Portuguese national team athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*, 8, 560 – 566.

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance, Part I: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52 – 73.

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance, Part II: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74 – 96.

Mahoney, M. J., Gabriel, T.J. & Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181 – 199.

Mallett, C.J., & Hanrahan, S.J. (2004). Elite athletes: Why does the ‘fire’ burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183 – 200.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L., & Smith, D. (1990). The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*, 117–190. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martindale, J., Collins, D., & Abraham, A.(2007) Effective talent development: the elite coach perspective in UK sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 19(2): 187–206.

Martindale, R., Collins, D., Wang, J., McNeill, M., Lee, K., Sproule, J., Westbury, T. (2010). Development of the Talent Development Environment Questionnaire for Sport. *Journal of Sports Sciences*, 28: 11, 1209 – 1221.

McNair, D. M., Lorr, M. & Droppleman, L. F. (1971). *Profile of moodstates*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Monsaas, J. A. (1985). Learning to be a world-class tennis player. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 211 – 269). New York: Ballantine Books.

Morgan, T., & Giacobbi, P. (2006). Toward two grounded theories of the talent development and social support process of highly successful collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 20, 295 – 313.

Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394 – 404.

Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*, 1, 3 – 18.

Orlick, T., & Partington, J. (1998). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105–130.

O'Sullivan, D. M., Zuckerman, Z. & Kraft, M. (1997). Personality characteristics of male and female participants in team sports. *Personality and Individual Differences*, 25(1), 119 – 128.

Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396 – 417.

Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281–306.

Régnier, G., Salmela, J.H., & Russell, S.J. (1993). Talent detection and development in sport. In R.N. Singer, M. Murphey, & I.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research in sport psychology*, 290 – 313. New York: Macmillan.

Rowe, D. C. (2005). Under the skin: On the impartial treatment of genetic and environmental hypotheses of racial differences. *American Psychologist*, 60(1), 60 – 70.

Russell, K. (1989). Athletic talent: from detection to perfection. *Science Periodical on Research and Technology in Sport*, 9 (1): 1 – 6.

Schneider, W. (2000) Giftedness, expertise, and exceptional performance: a developmental perspective, in: K. A. Heller, F. J. Mönks, R. J. Sternberg & R. Subotnik (Eds) *International handbook for research on giftedness and talent* (2nd ed.) (Oxford, Pergamon Press), 165–177.

Simon, H. A., & Chase, W G. (1973). Skill in chess. *American Scientist*, 61, 394 – 403.

Simonton, D.K. (2001). Talent development as a multidimensional, multiplicative, and dynamic process. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 39 – 43.

Singer, R. N. & Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30,117–150.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety. *Anxiety Research*, 2, 263–280.

Soberlak, P., & Côté , J. (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 41–49.

Sosniak, L. A. (1985). Learning to be a concert pianist. In B. S. Bloom (Ed.), *Developing talent in young people* (pp. 19 – 67). New York: Ballantine Books.

Stambulova, N. (2007). The transition from junior to senior sports: a summary of six Swedish studies. In Y. Theodorakis, M. Goudas, & A. Papaioannou (Eds.), *Book of abstracts. The 12th European congress of sport psychology*, 126 – 127. FEPSAC Publication.

Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: a career transitions perspective. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.), *Psychology of sport excellence*, 63 – 74. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Starkes, J. L., Deakin, J. M., Allard, F., Hodges, N. J., & Hayes, A. (1996). Deliberate practice in sports: What is it anyway? In K. A. Ericsson (Ed.), *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts, sciences, sports and games* (pp. 81–106). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2009). "Specializers" versus "samplers" in youth sport: Comparing experiences and outcomes". *The Sport Psychologist*, 23, 77 – 92.

Tannenbaum, A. J. (1986). *Giftedness: A psychosocial approach*. In R. J. Sternberg & J. E. Davidson (Eds.), *Conceptions of giftedness*, 21–52. NY: Cambridge University Press.

Tannenbaum, A. J. (2003). *Nature and nurture of giftedness*. In N. Colangelo & G. A. Davis (Eds.), *Handbook of gifted education*, 45–59. Boston, MA: Allyn and Bacon.

Thomas, P.R., Murphy, S.M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697–711.

Tranckle, P., & Cushion, C. (2006). Rethinking giftedness and talent in sport. *Quest*, 58 (2), 265 – 82.

Vaeyens, R. , Güllich, A., Warr, C., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27 (13), 1367 – 1380.

Van den Heever, Z. (2006). *Sport psychological skills training of South African provincial netball players*. Thesis (M.A.) - North-West University.

Van Rossum, J., Gagné, F.(2005) Talent Development in sports. In: Dixon FA, Moon SM, editors. *The handbook of secondary gifted education*. Waco: Prufrock Press, 281 – 316.

Vealey, R. (1988). Future directions psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318–336.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team Sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12 – 34.

Weirsmas, L.D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization. *Pediatric Exercise Science*, 12, 13 – 22.

Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195–211.

Wheaton, K.A. (1998). *A psychological skills inventory for sport*. Thesis (M.A.) - University of Stellenbosch.

Williams, M., & Ericsson, K. (2005). Perceptual-cognitive expertise in sport: some considerations when applying the expert performance approach. *Human Movement Sciences*, 24 (3): 283 – 307.

Williams, M., & Reilly, T.(2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18 (9): 657 – 67.

Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 137– 147). Mountain View, CA: Mayfield.

Wolfenden, L., & Holt, N. (2005). Talent development in junior tennis. Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 108 – 126.

Wright, A.D., & Côté, J. (2003). A retrospective analysis of leadership development through sport. *The Sport Psychologist*, 17, 268 – 291.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A life span perspective* (pp. 507 – 527). Morgantown, WV: Fitness Information Technologies.

CAPÍTULO II

VALIDAÇÃO DO INVENTÁRIO DE COMPETÊNCIAS MENTAIS NO DESPORTO

Resumo

O objectivo deste estudo foi avaliar as qualidades psicométricas da escala *Inventário de Competências Mentais no Desporto* (ICMD), um instrumento desenvolvido para medir uma vasta quantidade de competências e habilidades psicológicas ligadas ao desporto e à definição de talentos desportivos, que foi utilizado até agora apenas para o desenvolvimento de um trabalho prático e não investigacional, não havendo publicações do mesmo. Este instrumento propõe-se a medir inicialmente a motivação, a persistência, a visualização mental, o controlo da energia negativa, a concentração, a auto-confiança, a atitude desportiva e ainda a energia positiva. O ICMD foi administrado a 251 atletas praticantes de futebol, com os níveis de elite onde pertenciam à selecção nacional portuguesa de sub-19 (n=40), e outros denominados de atletas comuns, que jogam actualmente no campeonato nacional de juniores (n=211). Uma inicial análise confirmatória de primeira ordem revelou pouca robustez do modelo final, bem como alguma inadequação. Assim, de 75 itens, foram eliminados 52, tendo passado a ter apenas 23 itens finais. No entanto, nenhuma dimensão do questionário foi retirada, havendo sempre factores com bastante peso que as conseguiram manter. No entanto, a nomenclatura de algumas das variáveis foi revista no final, devido ao conteúdo dos itens que ficaram no modelo final, tendo a atitude desportiva passado a atitude positiva, o controlo da energia negativa a ansiedade, a energia positiva a emoção positiva e ainda a motivação para motivação/volição.

Palavras-Chave: Competências Psicológicas, Validação, Questionário.

Abstract

The purpose of the present study was to assess the psychometric properties of the Mental Skills Inventory for Sport (MSIS), an instrument not published, developed to measure a broad range of mental skills strongly correlated to sport and to talent development, that was used until now, just to practical and applied work in sport psychology. At the beginning this questionnaire is supposed to measure motivation, persistence, mental visualization, the control of negative energy, concentration, self-confidence, sport attitude and positive energy. The MSIS was administrated to 251 football athletes with different levels of expertise. One group was the national team of sub-19 (n=40) and the other group was the common athletes that played in the junior first national division (n=211). An inicial confirmatory factor analysis showed that the global model wasn't very good, and it had an inadequate fit. So, from 75 itens, 52 were eliminated, and the final questionnaire has now 23 itens. Nevertheless, none of the dimensions were removed, they just changed the names because of the contents of the final itens. This way, sport attitude is now called, positive attitude, control of the negative energy is now anxiety, positive energy led to positive emotion and finally motivation is now motivation/volition.

Keywords: Mental skills, Measurement, Questionnaire.

As características psicológicas, têm vindo a ganhar importância na predição e no desenvolvimento do talento desportivo. O papel destas não pode ser subestimado na busca da excelência (Van den Heever, 2006).

Baker, Côté & Abernethy (2003) avançam com a definição de que a excelência associada ao desporto é caracterizada pela superioridade das habilidades perceptuais, especialmente em termos de padrões de reconhecimento e antecipação, bem como por uma habilidade de tomada de decisão superior no conhecimento das táticas e técnicas apropriadas, e habilidades de execução de movimentos adaptativos e automáticos. Os atletas de excelência são ainda caracterizados por uma elevada preparação física e bem-estar fisiológico e psicológico, de acordo com a modalidade que praticam.

Quanto maior a diversidade de competências psicológicas que um sujeito possui, e quanto melhor for o uso feito das mesmas, maior será a robustez mental desse sujeito, isto é, a sua capacidade mental de lidar com as variáveis do meio em que se encontra será mais propícia a obter resultados positivos das situações (Gucciardi, 2009a).

A robustez mental, sendo um constructo utilizado para caracterizar uma elevada capacidade cognitiva, passa pela junção de valores específicos, atitudes, cognições e emoções desenvolvidas através das experiências inerentes ao desporto, que influenciam as abordagens e as respostas tanto negativas como positivas de um indivíduo, em relação às adversidades, pressões e desafios de atingir um objectivo. Esta definição advém de um estudo no qual o autor referencia 11 constructos bipolares, entre os quais, a auto-confiança, a motivação, a atitude desportiva, a concentração, lidar com a pressão, e a ansiedade (Gucciardi, 2009b).

Existem vários instrumentos para medir estas competências que, segundo a literatura, estão intimamente ligadas com a aquisição da excelência. Vários estudos aplicaram estas mesmas escalas, tais como *Australian football Mental Toughness Inventory* (AfMTI; Gucciardi et al., 2009a), *Talent Development Environment Questionnaire for Sport* (TDEQS; Martindale et al., 2010), *Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS; Mahoney et al., 1987), ou ainda *Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3* (OMSAT-3; Durand-Bush, Salmela & Green-Deemers, 2001), que foram utilizados em estudos que buscavam a relação entre as competências psicológicas e o talento desportivo.

O objectivo deste estudo é a validação da escala *Mental Skills Inventory for Sport* (MSIS; 2006 cedido por Hardy Menkehorst) para a população portuguesa, através da avaliação das suas qualidades psicométricas para entender se será um bom instrumento a utilizar em estudos futuros, tanto com a população do futebol como noutros desportos.

Método

Participantes

Este estudo envolveu 251 participantes masculinos, praticantes de futebol com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos ($M_{idade} = 17.44$, $DP = 0.59$), do escalão de Juniores, ou Sub-19, da presente época de 2011/2012, que foram divididos em dois grupos distintos. Com equipas do campeonato nacional de todo o país, constituímos o grupo dos atletas comuns ($N=211$, $M_{idade} = 17.41$, $DP = 0.59$), e com a selecção nacional de futebol de sub-19 constituímos o segundo grupo, o grupo de talentos ($N=40$, $M_{idade} = 17.60$, $DP = 0.59$).

Instrumento

O instrumento original *Mental Skills Inventory for Sport* (MSIS; 2006, cedido por Hardy Menkehorst), foi construído com um intuito de aplicação em campo, isto é, estando em fase experimental, sem nenhuma publicação até à presente data, foi-nos cedido pelo autor para realizarmos a sua retradução para português e respectiva validação. Uma vez que tivemos acesso ao mesmo, e com o consentimento do autor via e-mail, achámos deveras interessante testar a sua validade e fidelidade a um nível mais académico e estatístico. A estrutura inicial do instrumento inclui oito factores: concentração (nove itens), a auto-confiança (dezasseis itens), a visualização mental (oito itens), a motivação (oito itens), a atitude desportiva (oito itens), a persistência (oito itens), o controlo da energia negativa (nove itens) e a energia positiva (nove itens), num total de 75 itens (ver Anexo). Foi utilizada uma escala de Likert, de cinco pontos (1 =

nunca; 2 = raramente; 3 = às vezes; 4 = frequentemente; 5 = sempre) para responder aos itens que integram o questionário de avaliação.

Tradução e adaptação do Instrumento MSIS para português

O processo de adaptação do questionário à população portuguesa foi iniciado com uma tradução de Inglês – Português, tendo sido submetido posteriormente a uma retroversão por um técnico de traduções e professor de Inglês, pois tal como referem Van de Vijver e Hambleton (1996), o processo de tradução e retroversão contribuem para o alcance de uma tradução fidedigna. Seguidamente, e após comparadas as duas vertentes da tradução, o questionário foi submetido a profissionais da área de Psicologia do Desporto, conhecedores da língua inglesa e dos constructos em questão. Considerando todas as alterações sugeridas até ao momento em questão, obteve-se uma versão portuguesa preliminar do questionário que ficou denominado de Inventário de Competências Mentais no Desporto.

De modo a entendermos se a construção das questões estaria acessível à compreensão da população portuguesa, aplicámos o questionário a 15 atletas, de várias idades e modalidades, pedindo-lhes que, enquanto preenchiam, nos expusessem qualquer dúvida que pudesse surgir, de forma a entendermos que itens poderiam ser postos em questão. Depois do levantamento dos itens que tinham suscitado mais dúvidas, reunimos com um profissional da área da Psicologia do Desporto e reestruturámos os mesmos itens. O processo repetiu-se, agora com 30 atletas, de onde surgiram mais dúvidas. Após nova reestruturação, aplicámos a outros 10 atletas que não referiram qualquer dúvida.

Procedimento

Primeiramente foram obtidas, as autorizações dos responsáveis pelos atletas, tais como directores e treinadores, que foram contactados por e-mail ou por telefone, e onde foram explicadas todas as condições do nosso estudo. A recolha de dados foi feita nas instalações dos próprios clubes, à excepção da selecção nacional, que teve lugar nas instalações do Inatel de Oeiras, uma vez que lá decorria um dos estágios. As condições foram sempre semelhantes para ambos os grupos. Na presença de dois investigadores,

os questionários foram aplicados em salas, antes ou depois dos treinos, consoante indicações dos técnicos que acompanhavam as equipas. Depois de explicarmos no que consistia o questionário, que era confidencial e anónimo, controlámos as entradas e saídas das salas em grupos pequenos e tentámos promover um ambiente calmo e silencioso para o preenchimento correcto do questionário.

Procedimentos estatísticos

A escala proposta para medir as competências mentais no desporto (ICMD) foi avaliada pelo recurso à análise factorial confirmatória (CFA), utilizando-se para o efeito o programa AMOS 18.0 (SPSS Inc, Chicago, IL).

Utilizou-se o método da Máxima Verosimilhança (ML), o mais utilizado em análise de equações estruturais, tendo-se verificado os seus pressupostos de independência das observações e a inexistência de outliers (Marôco, 2010). As medidas de forma da distribuição (assimetria e curtose) foram usadas para verificar a normalidade univariada da distribuição.

De acordo com Marôco (2010) através do recurso às análises factoriais confirmatórias é possível obter índices de ajustamento permitindo ao investigador decidir acerca da aceitação ou rejeição do modelo teórico testado.

No presente estudo, os procedimentos utilizados basearam-se nas recomendações de Churchill (1979) para desenvolver a validade (factorial, convergente e discriminante) e a fidelidade das escalas através do estudo da consistência interna (fidelidade individual dos itens e fidelidade compósita).

Para a escolha dos índices de ajustamento foram considerados os mais comumente aplicados e referenciados na literatura (Marôco, 2010). Assim, um bom ajustamento do modelo é obtido quando: (1) o valor do teste de Qui-Quadrado relativo (χ^2/gl) é inferior a 2 ou 3; (2) os valores do Comparative Fit Index (CFI) e do Goodness of Fit Index (GFI) são maiores do que 0.90; os valores do Parsimony Comparative Fit Index (PCFI) e do Parsimony Goodness Fit Index (PGFI) são maiores do que 0.60 (Marôco, 2010). Utilizou-se, também, o Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), sendo que valores inferiores a 0.06 são indicativos de um bom ajustamento,

enquanto um ajustamento aceitável é indicado para um valor entre 0.08 e 0.10 (Marôco, 2010).

A consistência interna indica o grau de uniformidade ou de coerência existente entre as respostas dos indivíduos em relação a cada um dos itens considerados no instrumento (Marôco, 2010).

A validade compósita constitui um procedimento actual o qual tende a resolver as limitações do índice de Cronbach (Marôco, 2010). A consistência interna foi avaliada no presente estudo através da fidelidade individual dos itens (considerando fiabilidade individual adequada quando o valor do peso factorial era superior a 0.50) e da fidelidade compósita sendo que valores acima de 0.70 indicam boa consistência interna (Hair et al., 2005).

Por sua vez, a validade convergente foi avaliada através da variância extraída média (VEM) e valores superiores a 0.50 são considerados indicativos de boa validade convergente (Hair et al., 2005). A validade discriminante foi aceite quando o valor de VEM para cada constructo era maior do que o quadrado das correlações múltiplas entre esse constructo e um outro qualquer (Fornell & Larcker, 1981).

Resultados

A nossa análise preliminar da versão portuguesa do ICMD (Serpa, S., Rosado, A., Martins, J., & Temudo, L., 2011), não evidenciou um ajustamento global razoável do modelo inicial, uma vez que os índices relativos ao ajustamento global obtidos através do CFA não cumpriram os critérios para se obter um bom ajustamento: χ^2 (979) = 2094.55; ($p < .001$), CMIN/DF= 2.14, CFI=.65, GFI=.70, PCFI=.80, PGFI=.62, RMSEA=.070. Assim, e porque a fiabilidade individual dos itens não explicava 25% da variância do factor, a análise da fiabilidade individual dos itens determinou a remoção de 52 itens, passando a escala a ter apenas 23 itens. No sentido de visar o ajustamento do modelo, foram seleccionados os três itens com maior saturação factorial em cada factor, procedimento que permitiu assegurar o ajustamento e a parcimónia global do modelo. No modelo final obtido, os valores da assimetria foram de 1.004 enquanto que

os valores da curtose se situaram nos 0.604. De acordo com Kline (1998), estes valores não representam problemas de normalidade. No respeitante aos valores de ajustamento global, o nosso modelo mostrou um ajustamento sofrível uma vez que os resultados foram: χ^2 (197) = 392, 197; ($p < .000$), CMIN/DF = 2.001, CFI=.90, PCFI= .70, GFI=.89, PGFI=.63, RMSEA=.063; $p(\text{rmsea} \leq 0.05)$; $p=.009$. Seguindo a regra de três itens por factor, foram eleitos os que apresentavam maior fiabilidade individual, e estes variaram entre 0.08 e 0.56. Os itens retidos indicam que cada item saturava significativamente no seu factor embora no caso da Persistência, os itens não tenham valores suficientes de saturação factorial. Retivemos esse factor (a Persistência) mas sublinhámos a sua fragilidade psicométrica. Essa fragilidade estende-se aos valores de validade convergente e discriminante. Por outro lado, só dois factores (Controlo da Energia Negativa e Concentração) mostraram bons níveis de fiabilidade compósita, como se comprova pelo Quadro 1, variando esta em 0.73, o factor mais frágil nesta medida. A fiabilidade compósita mostrou-se globalmente abaixo dos níveis esperados na maior parte dos factores, indicando problemas de consistência interna. Relativamente aos valores de validade convergente estes variaram entre 0.47 na Energia Positiva e 0.18 na Persistência, mostrando fraca evidência da validade convergente. Os valores da validade discriminante (Quadro 2) também não estão, para a maioria dos factores, dentro dos limites aceitáveis. Na realidade, só dois factores cumprem todos os critérios de avaliação recomendados na literatura. Como a adequação global da escala foi satisfatória (Figura 1) e apesar da maior fragilidade dos ajustamentos locais, decidimos reportar um modelo com um total de 23 itens divididos em oito componentes (3 itens por cada componente, exceptuando a Atitude Desportiva que tem 2 itens).

Quadro 1. Saturações factoriais, Fiabilidade Compósita e Variância Média Extraída (VEM) para os factores de primeira ordem da escala ICMD, na versão portuguesa.

Item	Saturações Factoriais	Fiabilidade Compósita	VEM
Auto-Confiança 19. Em competição, sou mentalmente forte. 37. Perco rapidamente a minha auto-confiança. 55. Em competição, vejo-me mais como um perdedor de que como um vencedor.	.524 .724 .599	.65	.39
Controlo da Energia Negativa 29. Sinto-me mais tenso do que gostaria, antes da competição. 65. Sinto-me nervoso ou com medo em competição. 73. Fico nervoso em competição.	.632 .738 .689	.73	.47
Concentração 21. Durante a competição, os pensamentos fogem para outras coisas. 57. Durante a competição distraio-me e perco a concentração. 74. Perco a concentração rapidamente.	.582 .703 .737	.72	.46
Visualização Mental 4. Antes de qualquer competição, visualizo mentalmente as minhas movimentações e acções. 31. Visualizo mentalmente algumas vezes certos movimentos ou acções específicas, antes da competição. 58. Visualizo-me perfeitamente antes da competição.	.644 .747 .525	.68	.42
Energia Positiva 23. Treino de uma forma muito enérgica e positiva. 59. Consigo manter emoções fortemente positivas durante a competição. 68. Sou capaz de ter prazer na competição, mesmo quando enfrento muitas dificuldades.	.702 .576 .611	.66	.40
Motivação 24. Estou disposto a dar o que for preciso para atingir todo o meu potencial enquanto atleta. 42. Aborreço-me facilmente durante o treino. 69. Os objectivos que estabeleci para mim mesmo, enquanto atleta, fazem com que me mantenha a trabalhar intensamente.	.618 .566 .567	.61	.34
Atitude Desportiva 16. Independentemente do que aconteça, esforço-me a 100% durante a competição. 61. Sou optimista durante a competição.	.577 .672	.56	.36
Persistência 27. Estou satisfeito com os meus resultados, e por isso não desejo continuar a melhorar. 36. Tanto num treino como numa competição, desisto de uma tarefa quando ela é mais difícil do que eu esperava. 63. Podia alcançar um melhor rendimento do que o que tenho actualmente, mas acho que já atingi o necessário.	.325 .465 .274	.38	.18

Quadro 2. Validade discriminante para os constructos de primeira ordem da escala de ICMD.

	AC	CEN	CON	VM	EP	MOT	AD	PER	
VEM	.39	.47	.46	.42	.40	.34	.36	.18	
Auto-Confiança	.39	1							
Controlo Energia Negativa	.47	0.92	1						
Concentração	.46	0.83	0.77	1					
Visualização Mental	.42	0.10	0.02	0.03	1				
Energia Positiva	.40	0.45	0.16	0.29	0.26	1			
Motivação	.34	0.82	0.55	0.79	0.13	0.62	1		
Atitude Desportiva	.36	0.59	0.39	0.44	0.17	0.86	0.91	1	
Persistência	.18	2.61	1.28	2.05	0.10	0.66	2.43	0.99	1

Legenda: Auto-Confiança (AC); Controlo da Energia Negativa (CEN); Concentração (COM); Visualização Mental (VM); Energia Positiva (EP); Motivação (MOT); Atitude Desportiva (AD); Persistência (PER).

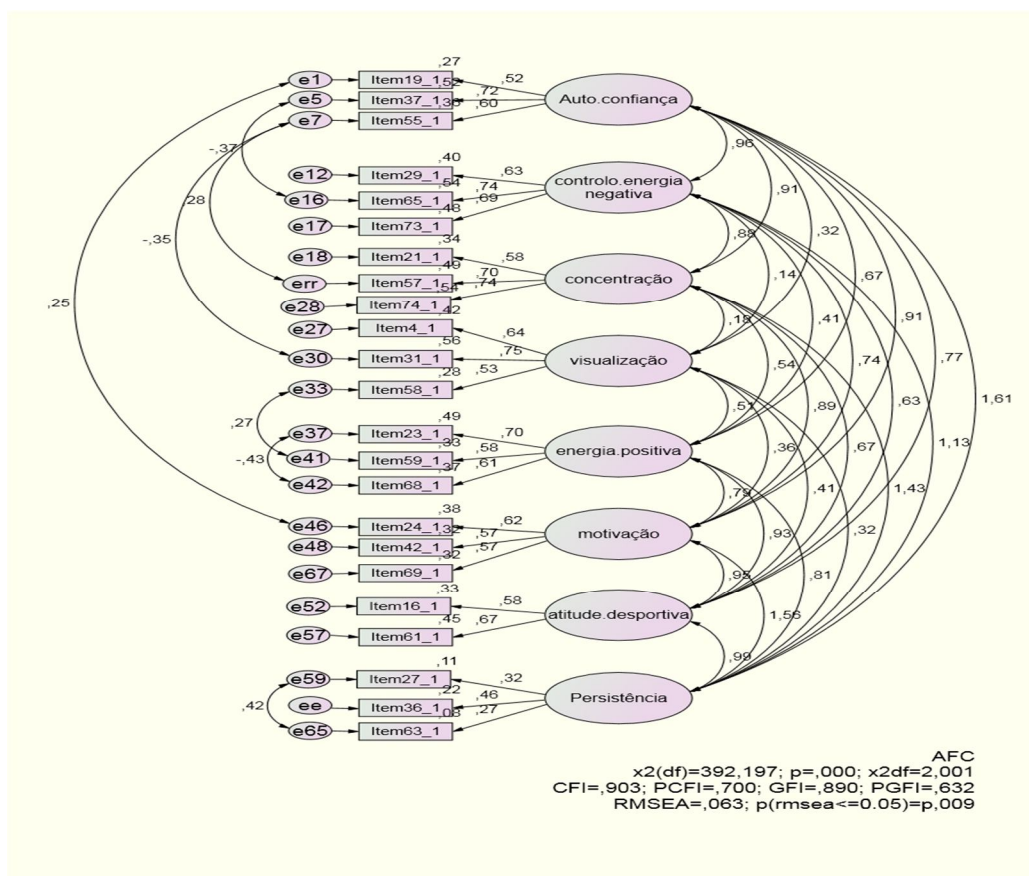


Figura 1. Modelo da Escala ICMD para a versão portuguesa.

Com este modelo final, procedemos em seguida a uma revisão dos itens que estão englobados em cada factor ou variável, de forma a analisar e avaliar o conteúdo dos mesmos, bem como a entender se haveria alguma mudança significativa a nível de conteúdos que sugerisse uma mudança de denominação do factor. Assim, e após esta etapa, concluímos que realmente alguns conteúdos teriam ficado desfasados da realidade, tendo sido então proposta a troca de nomenclatura dos factores, tais como a Motivação, que passou a ser Motivação/Volição, já que os itens indicavam um comportamento a nível motivacional mais volitivo, no sentido de querer sempre mais. Outro dos itens que sofreu alterações foi o Controlo da Energia Negativa, que pelo significado não apresentar uma justificação de terminologia psicológica, e mais uma vez, após a análise dos itens, passou a denominar-se Ansiedade, assim como a Energia Positiva, que pelas mesmas razões passou a ser Emoção Positiva. Por fim a Atitude Desportiva, pela ambiguidade do termo, é agora denominada de Atitude Positiva. Os restantes itens não levantaram dúvidas, tendo sido mantidos com a mesma nomenclatura. Por estas razões, foi feito um modelo mais adequado e simples de interpretar com as novas variáveis.

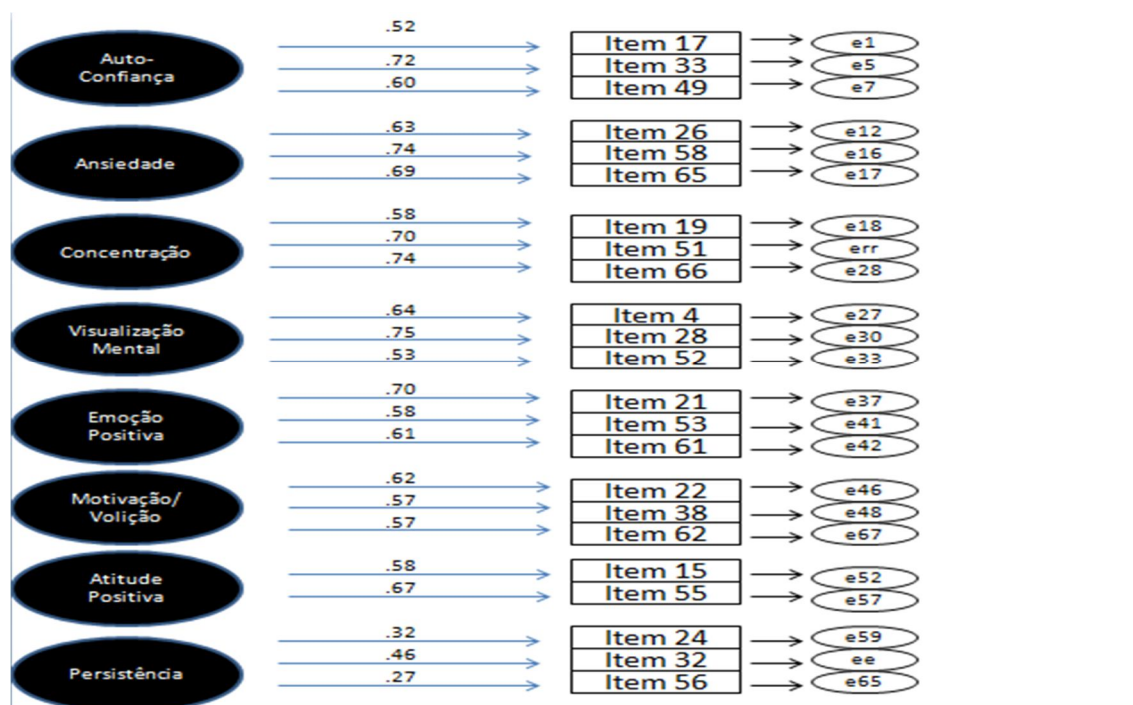


Figura 2. Modelo final rectificado da escala ICMD em versão portuguesa.

Os oito factores encontrados foram conceptualmente delineados pelo seguinte: A auto-confiança que é percebida como uma componente fundamental para atingir o alto rendimento em desporto, é considerada como a base para o desenvolvimento de outras competências psicológicas (Bota, 1993; Orlick, 1992, 1996), e ainda como sendo um sentimento ou crença na habilidade de um indivíduo (Orlick, 1992; Vealey, 1986). A ansiedade pode ser uma habilidade para lidar com situações que causam medo ou apreensões (Rotella & Lerner, 1993). A concentração, bem como a visualização mental, entendidas como habilidades cognitivas, são processos e actividades que englobam sensações, percepções, aprendizagem, memória, pensamento e racionalização (Mayer, 1983), assim como se expressam na capacidade de direccionar e manter a atenção numa tarefa relevante (Nideffer & Sagal, 1998; Orlick, 1992), usando imagens ou sensações para imaginar situações diferentes (Murphy & Jowdy, 1992). A emoção positiva, vista como um processo psicossomático, requer uma activação fisiológica, bem como uma intensidade mental e física (Mayer, 1983). Para a motivação/volição, Gagné (2010) explicita que mais do que uma motivação, esta junção de constructos deve ser vista como um forte compromisso com a actividade, um desejo de ultrapassar todos os obstáculos e de transformar qualquer adversidade num objectivo definido. Quanto à persistência esta é expressa num nível de competência elevado para encarar desafios, bem como uma forma de lidar com as situações de ansiedade (Csikszentmihalyi, Rathunde, e Whalen, 1993; Bloom, 1985). Por fim, a atitude positiva, pode ser vista como uma abordagem optimista, olhar para as adversidades com um pensamento positivo de que elas são superáveis (Talbot-Honeck & Orlick, 1998).

Discussão e Conclusão

Os resultados da validação factorial aconselham uma ampla revisão da escala em estudos futuros, nomeadamente, a sua aplicação a amostras de maior dimensão e a sua aplicação a novas amostras, de modo a confirmar ou infirmar as suas propriedades psicométricas. Tratando-se de uma 1ª versão da escala, uma estratégia de validação assente em diversas validações cruzadas deverá ser tentada antes de se ajuizar definitivamente acerca do seu valor psicométrico. As elevadas covariâncias entre

factores evidenciam a dificuldade de discriminar entre os diversos factores, situação que faz suspeitar a existência de um único factor, de 2º ordem, explicando estas elevadas covariâncias. Este factor único carece, no entanto, de enquadramento teórico pelo que a sua modelação via análise factorial confirmatória não foi tentada.

O ajustamento global do modelo é bom, ainda que tenha havido a remoção de vários itens por não terem peso suficiente, todos os factores de primeira ordem se mantiveram. Sendo assim, continua a ser uma boa escala para utilizar na medida das competências psicológicas.

Referências

- Baker, J., Côté, J., Abernethy, B. (2003). Learning from the experts: Practice Activities of Expert Decision Makers in Sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 342 – 347.
- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in the young*. New York: Ballantine Books.
- Bota, J.D. (1993). *Development of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)*. Tese de Mestrado não publicada. University of Ottawa, Canada.
- Churchill, G.A. (1979). A paradigm for developing better measures of marketing constructs. *Journal of Marketing Research*, 16 (1), 64 – 73.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1–19.
- Fornell, C. & Larcker, D.F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18 (1), 39 – 50.

Gagné, F. (2010). Motivation within the DMGT 2.0 framework. *High Ability Studies*, 21: 2, 81 – 99.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54–72.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009b). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 201–209.

Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B., Anderson, R.E., & Tatham, R.L. (2005). *Multivariate data analyses (6th ed.)*. New York: Prentice Hall.

Kline, R.B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

MacNamara, A., Button, A., Collins, D. (2010). The role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance, Part I: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52 – 73.

Mahoney, M.J., & Gabriel, T.J., Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 140 – 199.

Martindale, R., Collins, D., Wang, J., McNeill, M., Lee, K., Sproule, J., Westbury, T. (2010). Development of the Talent Development Environment Questionnaire for Sport. *Journal of Sports Sciences*, 28 (11), 1209 – 1221.

Marôco, J. (2010). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software e aplicações*. Pêro Pinheiro: Report Number editora.

Mayer, R.E. (1983). *Thinking, problem solving, cognition*. New York: W.H. Freeman.

Murphy, S.M., & Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221 – 250). Champaign, IL: Human Kinetics.

Nideffer, R.M., & Sagal, M. (1998). Concentration and attention control. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed., pp. 296 – 315). Mountainview. CA: Mayfield.

Orlick, T. (1992). The psychology of personal excellence. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, 1, 109 – 122.

Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*, 1, 3 – 18.

Rotella, R.J., & Lerner, J.D. (1993). Responding to competitive pressure. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 528 – 541). New York: Macmillan.

Talbot-Honeck, C., Orlick, T. (1998). Mental skills of top classical musicians. *Journal of Excellence*, 1, 61 – 75.

Van den Heever, Z. (2006). Sport psychological skills training of South African provincial netball players. Thesis (M.A.) - North-West University.

Van de Vijver, F., & Hambleton, R. (1996). Translating tests: Some practical guidelines. *European Psychologist*, 1(2), 89 – 99.

Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development *Journal of Sport Psychology*, 8, 221 – 246.

ANEXOS

Inventário de Competências Mentais no Desporto

(Serpa, S., Rosado, A., Martins, J., Temudo, L., 2011)

Instruções: Lê cada afirmação com cuidado e decide em que medida essa frase reflecte as tuas próprias experiências no desporto. Utilizando a escala (1 a 5) faz uma cruz (x) no número que mais se adequa. Não existem respostas erradas, desde que respondas de acordo com o que sentes ser verdade para ti. Se vires uma afirmação ou pergunta que não é clara para ti, pede à pessoa que te deu este questionário que te explique.

Nunca	Raramente	Às Vezes	Frequentemente	Sempre
1	2	3	4	5

1. Um adversário com uma atitude auto-confiante deixa-me nervoso.	1	2	3	4	5
2. Sou capaz de controlar os meus nervos, quando me sinto tenso antes da competição.	1	2	3	4	5
3. Distraio-me durante a competição.	1	2	3	4	5
4. Antes de qualquer competição, visualizo mentalmente as minhas movimentações e acções.	1	2	3	4	5
5. Continuo a ter prazer no meu desporto, mesmo quando estou cansado.	1	2	3	4	5
6. Sou responsável pelos meus desempenhos e resultados.	1	2	3	4	5
7. Antes da competição começar, espero ganhar.	1	2	3	4	5
8. Uma pequena lesão ou um mau treino, são desafios para a minha confiança.	1	2	3	4	5
9. Esforço-me mais do que a maioria dos outros atletas que eu conheço.	1	2	3	4	5
10. Utilizo completamente o meu talento e as minhas habilidades no meu desporto.	1	2	3	4	5
11. Os erros fazem-me sentir e pensar negativamente.	1	2	3	4	5
12. Posso controlar rapidamente emoções que me distraem e recuperar a concentração.	1	2	3	4	5
13. É-me fácil visualizar mentalmente situações específicas do meu desporto.	1	2	3	4	5
14. Se durante a competição as coisas ficarem desfavoráveis para mim, tenho tendência para desencorajar.	1	2	3	4	5
15. Não tenho de ser encorajado para me esforçar num treino ou numa competição. Eu incentivo-me a mim próprio.	1	2	3	4	5
16. Independentemente do que aconteça, esforço-me a 100% durante a competição.	1	2	3	4	5
17. Duvido das minhas habilidades e capacidades atléticas.	1	2	3	4	5
18. Normalmente exigo mais de mim do que a maioria dos outros atletas, porque quero dar sempre o meu melhor.	1	2	3	4	5
19. Em competição, sou mentalmente forte.	1	2	3	4	5
20. Os meus músculos ficam excessivamente tensos antes ou durante a competição.	1	2	3	4	5
21. Durante a competição, os pensamentos fogem para outras coisas.	1	2	3	4	5
22. Antes da competição, visualizo-me mentalmente a actuar em situações difíceis.	1	2	3	4	5
23. Treino de uma forma muito enérgica e positiva.	1	2	3	4	5
24. Estou disposto a dar o que for preciso para atingir todo o meu potencial enquanto atleta.	1	2	3	4	5
25. Consigo mudar o meu estado psicológico de negativo para positivo, quando controlo os meus pensamentos.	1	2	3	4	5

26. A minha confiança diminui rapidamente quando começo a ter um mau desempenho.	1	2	3	4	5
27. Estou satisfeito com os meus resultados, e por isso não desejo continuar a melhorar.	1	2	3	4	5
28. Confio que posso ter sucesso em todas as tarefas novas do meu desporto.	1	2	3	4	5
29. Sinto-me mais tenso do que gostaria, antes da competição.	1	2	3	4	5
30. Sou capaz de me manter concentrado durante muito tempo nas competições e nos treinos.	1	2	3	4	5
31. Visualizo mentalmente algumas vezes certos movimentos ou acções específicas, antes da competição.	1	2	3	4	5
32. Quando sinto pressão, tenho um bom desempenho.	1	2	3	4	5
33. Quando tenho um mau desempenho procuro explicações fora de mim próprio.	1	2	3	4	5
34. Antes da competição preocupo-me com as reacções e críticas dos espectadores.	1	2	3	4	5
35. Mesmo quando tenho maus desempenhos em competição, continuo a acreditar em mim mesmo.	1	2	3	4	5
36. Tanto num treino como numa competição, desisto de uma tarefa quando ela é mais difícil do que eu esperava.	1	2	3	4	5
37. Perco rapidamente a minha auto-confiança.	1	2	3	4	5
38. Mantenho-me calmo/a durante a competição mesmo quando encontro dificuldades.	1	2	3	4	5
39. Antes de começar, consigo concentrar-me na competição.	1	2	3	4	5
40. Quando visualizo mentalmente, sinto e vejo tudo como se fosse real.	1	2	3	4	5
41. Sinto uma enorme satisfação quando me envolvo no meu desporto.	1	2	3	4	5
42. Aborreço-me facilmente durante o treino.	1	2	3	4	5
43. Acho que o meu treinador pensa que tenho uma boa atitude.	1	2	3	4	5
44. Tenho uma confiança muito forte no meu potencial.	1	2	3	4	5
45. Sou mais perfeccionista (procuro mais a perfeição) do que a maioria dos atletas.	1	2	3	4	5
46. Os outros vêm-me como um atleta auto-confiante em competição.	1	2	3	4	5
47. Fico perturbado com acontecimentos como o tempo, adversários desleais e más arbitragens.	1	2	3	4	5
48. Durante a minha actuação, dou por mim a pensar em erros e oportunidades perdidas.	1	2	3	4	5
49. Durante a competição utilizo imagens que me ajudam a ter um melhor desempenho.	1	2	3	4	5
50. Aguardo com uma enorme expectativa pela próxima competição.	1	2	3	4	5
51. Fico facilmente esgotado do ponto de vista emocional.	1	2	3	4	5
52. Consigo transformar uma situação crítica numa oportunidade.	1	2	3	4	5
53. Tenho confiança em mim mesmo.	1	2	3	4	5
54. Forço os meus limites ao máximo, e ainda tento fazer mais do que isso.	1	2	3	4	5
55. Em competição, vejo-me mais como um perdedor de que como um vencedor.	1	2	3	4	5
56. Fico irritado e frustrado durante a competição.	1	2	3	4	5
57. Durante a competição distraio-me e perco a concentração.	1	2	3	4	5
58. Visualizo-me perfeitamente antes da competição.	1	2	3	4	5
59. Consigo manter emoções fortemente positivas durante a competição.	1	2	3	4	5
60. Sou altamente motivado para dar o meu melhor.	1	2	3	4	5

61. Sou optimista durante a competição.	1	2	3	4	5
62. Inicio a competição sentindo-me confiante de que terei um bom desempenho.	1	2	3	4	5
63. Podia alcançar um melhor rendimento do que o que tenho actualmente, mas acho que já atingi o necessário.	1	2	3	4	5
64. Acredito em mim como atleta.	1	2	3	4	5
65. Sinto-me nervoso ou com medo em competição.	1	2	3	4	5
66. A minha mente parece andar muito rápido nos momentos importantes da competição.	1	2	3	4	5
67. Imagino as minhas habilidades físicas para as treinar mentalmente.	1	2	3	4	5
68. Sou capaz de ter prazer na competição, mesmo quando enfrento muitas dificuldades.	1	2	3	4	5
69. Os objectivos que estabeleci para mim mesmo, enquanto atleta, fazem com que me mantenha a trabalhar intensamente.	1	2	3	4	5
70. Durante a competição digo a mim mesmo coisas negativas.	1	2	3	4	5
71. Há alturas em que a minha auto-confiança começa a diminuir.	1	2	3	4	5
72. Estou determinado a continuar a treinar, mesmo depois dos outros acabarem.	1	2	3	4	5
73. Fico nervoso em competição.	1	2	3	4	5
74. Perco a concentração rapidamente.	1	2	3	4	5
75. Em situações difíceis, sinto-me desafiado e inspirado.	1	2	3	4	5

Legenda: Auto-Confiança (ítems: 1, 8, 10, 17, 19, 26, 28, 35, 37, 44, 46, 53, 55, 62, 64, 71); Controlo da Energia Negativa (ítems: 2, 11, 20, 29, 38, 47, 56, 65, 73); Concentração (ítems: 3, 12, 21, 30, 39, 48, 57, 66, 74); Visualização Mental (ítems: 4, 13, 22, 31, 40, 49, 58, 67); Energia Positiva (ítems: 5, 14, 23, 32, 41, 50, 59, 68, 75); Motivação (ítems: 6, 15, 24, 33, 42, 51, 60, 69); Atitude Desportiva (ítems: 7, 16, 25, 34, 43, 52, 61, 70); Persistência (ítems: 9, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 72). Por fim, os ítems que se mantêm no questionário final são: Auto-Confiança (ítems: 19, 37 e 55); Ansiedade (ítems: 29, 65 e 73); Concentração (ítems: 21, 57 e 74); Visualização Mental (ítems: 4, 31 e 58); Emoção Positiva (ítems: 23, 59 e 68); Motivação/Volição (ítems: 24, 42 e 69); Atitude Positiva (ítems: 16 e 61); Persistência (ítems: 27, 36 e 63).

CAPÍTULO III

COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS ASSOCIADAS AO TALENTO DESPORTIVO

Resumo

Dada a complexidade do processo de desenvolvimento de talento, é importante estudar todas as suas componentes para melhor o entendermos. Assim, de um ponto de vista psicológico, as competências mentais parecem ser um bom preditor da aquisição do talento desportivo, que por consequência abre caminhos para alcançar a excelência e o mais alto nível de rendimento. Assim, o objectivo desta investigação foi explorar os atributos psicológicos que potenciam um desenvolvimento de sucesso para alcançar o topo. Utilizando o Inventário de Competências Mentais no Desporto (ICMD; Serpa, S., Rosado, A., Martins, J., Temudo, L., 2011), que avalia a auto-confiança, a concentração, a ansiedade, a persistência, a motivação/volição, a emoção positiva, a visualização mental e a atitude positiva, tentámos perceber se existiriam diferenças entre dois grupos de atletas. O primeiro grupo, denominado de atletas talentos, inclui jogadores de futebol da selecção nacional portuguesa de sub-19 do sexo masculino (N=40), e o segundo grupo, de atletas comuns que engloba jogadores de futebol do campeonato nacional de júniores sub-19 do sexo masculino, da época de 2011/2012 (N=211). O critério de diferenciação entre estes atletas, uma vez que todos eles integram o campeonato nacional de júniores, foi a convocatória à selecção no presente ano e época. O resultado mais relevante encontrado foi que os factores que melhor discriminaram os dois grupos foram a auto-confiança, a persistência e o controlo da ansiedade.

Palavras-Chave: Competências Psicológicas, Talento Desportivo, Selecção Nacional.

Abstract

Given the complexity of the talent development process it is important to study all its components for a better understanding. Therefore, from a psychological point of view, mental skills seem to be a good predictor for the acquisition of talent in sport, that provides the pathways to achieve expertise and high-level performance. So, the aim of this study was to explore the psychological abilities that potentiate a successful development to reach the top. Using, the Portuguese version of the Mental Skills Inventory for Sport (ICMD; Serpa, S., Rosado, A., Martins, J., Temudo, L., 2011), that evaluate self-confidence, concentration, anxiety, persistence, motivation/volition, positive emotion, mental visualization and positive attitude, we tried to find which ones discriminated better between the two groups of participants. The first group, called talented athletes, included male football players from the national Portuguese team from the sub-19 echelon (N=40), and the second group, with common athletes, that includes male football players from the first Portuguese division, also sub-19, from the 2011/2012 season (N=211). The differentiation factor between these athletes, once that all of them compete in the Portuguese first division, was the call to the national Portuguese team in the present season. The most relevant result found in this investigation, was that the best factors differentiating the two groups were self-confidence, persistence, and anxiety control.

Keywords: Psychological Skills, Sport Talent, National Team.

Uma conexão forte entre o corpo (habilidades técnicas e físicas) e a mente (habilidades psicológicas e de tomada de decisão) é crucial no desenvolvimento do talento (Burton et al., 2006), bem como existem fontes externas que o condicionam e elevam esse desenvolvimento, tal como a comunidade rodeante, a família, o desenvolvimento pessoal, os pares ligados e não ligados ao mesmo desporto, e ainda todo o processo desportivo e seus principais agentes (Bompa, 1985; Gould et al., 1999; Côté 1999).

A excelência é caracterizada pelos autores da literatura como sendo o resultado da interacção entre fisiologia, morfologia, genética, psicologia e meio social, que engloba ainda as capacidades gerais e específicas de um indivíduo, os factores intelectuais e contextuais, bem como os factores casuísticos (Tannenbaum, 1983).

Deparamo-nos com um conceito multidisciplinar e multidimensional, que requer alguma atenção no que toca à sua caracterização. Para outros autores, a excelência associada ao desporto é caracterizada pela superioridade das habilidades perceptuais, especialmente em termos de padrões de reconhecimento e antecipação, bem como por uma habilidade de tomada de decisão superior no conhecimento das tácticas e técnicas apropriadas, habilidades de execução de movimentos adaptativos e automáticos.

Os atletas de excelência são ainda caracterizados por uma elevada preparação física, bem-estar fisiológico e psicológico, de acordo com a modalidade que praticam (Baker, Côté, & Abernethy, 2003). Esta escalada até à excelência, é explicada por Côté (1999), como tendo dois caminhos distintos, um através da especialização precoce, e outro através da experimentação de vários desportos e de uma gradual envolvimento mais sério num só desporto até investir todo o tempo e esforço numa só modalidade. Ericsson (1993) também afirma que o caminho para a excelência depende do número de horas dedicadas ao desporto, afirmando que são necessárias 10.000 horas de treino/competição para alcançar a elite.

É necessária uma abordagem compreensiva em relação à excelência desportiva, considerando a situação por completo, que envolve a própria pessoa e suas características físicas e psicológicas, a tarefa da qual são protagonistas, o ambiente em que estão inseridos e suas pessoas significantes, bem como a relação complexa entre todas estas componentes (Côté, Lidor, & Hackfort, 2009; Singer & Janelle, 1999).

Assim, inferimos que as competências psicológicas estão intimamente ligadas à aquisição do sucesso desportivo, e que não só o treino físico, da tática e da técnica são factores preponderantes neste longo caminho a percorrer.

A chegada à excelência, é o culminar de um vasto processo de treino, que se inicia quando uma criança ou um adulto ganha acesso por detecção ou identificação (William & Reilly, 2000) a um programa sistemático de actividades que requerem algum nível de entrega, que vai aumentando ao longo do tempo (Gagné, 2010). Este acesso é feito quando se denota uma certa sobredotação, e se começa a prestar atenção a sinais mais evidentes de características que elevam um indivíduo em relação aos seus pares. Do treino sistemático destas capacidades, surge o talento, que é então essa mestria em treinar habilidades e conhecimentos superiores, e que se expressa em pelo menos um domínio da actividade humana (Gagné, 2010).

As características psicológicas têm vindo a ganhar importância na predição e desenvolvimento do talento desportivo. O papel destas não pode ser subestimado na busca da excelência (Van den Heever, 2006). Quanto maior a diversidade de competências psicológicas que um sujeito possui, e quanto melhor for o uso feito das mesmas, maior será a robustez mental desse sujeito, isto é, a sua capacidade mental de lidar com as variáveis do meio em que se encontra será mais propícia a obter resultados positivos das situações (Gucciardi, 2009a).

Para Gucciardi (2009a), a robustez mental passa pela junção de valores específicos, atitudes, cognições e emoções desenvolvidas através das experiências inerentes ao desporto, que influenciam as abordagens e as respostas tanto negativas como positivas de um indivíduo, em relação às adversidades, pressões e desafios de atingir um objectivo. Esta definição advém de um estudo no qual o autor referencia 11 construtos bipolares, entre os quais, a auto-confiança, a motivação, a atitude positiva, a concentração, lidar com a pressão ou com o medo, e a ansiedade.

Vários estudos foram levados a cabo sobre estas competências que predizem o talento desportivo, e que estão presentes nos atletas de alto rendimento. A concentração (Nideffer, 1976; Mahoney et al., 1987; Grove & Hanrahan, 1988; Bois et al., 2009), a auto – confiança (Mahoney et al., 1987; Vealey, 1988; Bota, 1993; Orlick, 1996; O'Sullivan, Zuckerman & Kraft, 1997; Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001; Krane & Williams, 2001; Durand-Bush & Salmela, 2002; MacNamara, Button &

Collins, 2010), a motivação (Mahoney et al., 1987; Anderson, Miles, Mahoney & Robinson, 2002; Durand-Bush & Salmela, 2002; Côté & Fraser-Thomas, 2007, Gucciardi, 2009b), o controlo do stress, do medo e da ansiedade (Smith & Smoll, 1990; Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001), a visualização mental (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001), a persistência (Bloom, 1985; Csikszentmihalyi, Rathunde, e Whalen 1993; Abbott & Collins, 2004), a atitude positiva (MacNamara, Button & Collins, 2010a; MacNamara, Button & Collins, 2010b), e as emoções positivas (Bloom, 1985; Gould, Dieffenbach & Moffett 2002), foram apresentadas como características ou habilidades psicológicas que estavam fortemente associadas a indivíduos considerados talentos desportivos, que atingiram grandes resultados desportivos.

Posto isto, e porque nenhum outro instrumento mede este mesmo conjunto de competências, os objectivos deste estudo são, caracterizar os talentos desportivos no que diz respeito às competências psicológicas, isto é, descobrir se estas variáveis em estudo podem prever realmente o talento em idades mais jovens e diferenciar os atletas de elite dos atletas comuns em relação a essas mesmas competências.

Método

Participantes

De acordo com a literatura, atletas de elite são aqueles que são eleitos para a competição a nível internacional ou olímpico, ou que são profissionais do desporto (Auweele et al., 2001). Para MacNamara, Button & Collins (2010a), atletas de elite seriam aqueles que são escolhidos para representar a selecção nacional, e não só pela idade. Neste sentido, para representar a amostra de atletas de elite, temos atletas masculinos pertencentes ao escalão de sub-19, do campeonato de Júniores, que foram convocados à selecção na presente época 2011/2012, bem como outros que já pertenceram à selecção nacional em escalões anteriores, e que por isso têm entre 16 e 18 anos ($N=40$, $M_{idade}= 17.60$, $DP= 0.59$). Para atletas comuns masculinos, isto é, atletas que não competem a nível nacional, ($N=211$, $M_{idade}= 17.41$, $DP= 0.59$), seleccionamos os atletas do campeonato nacional de sub-19, onde recolhendo a amostra nos seguintes

clubes: Casa Pia Atlético Clube, Clube de Futebol “Os Belenenses”, Grupo Desportivo Estoril Praia, Sport Grupo Sacavenense, União de Leiria, União Desportiva Oliveirense, Clube Desportivo Feirense, a Associação Desportiva Sanjoanense, e Vitória de Setúbal Futebol Clube, obtivemos um total de 251 participantes. As idades foram as mesmas para ambos os grupos ($N= 251$, $M_{idade}= 17.44$, $DP= 0.59$). Quanto à idade de início da prática do futebol, o grupo de talentos inicia-a mais tarde ($M= 7.68$, $DP=1.85$) do que os atletas comuns ($M= 7.53$, $DP= 1.93$). Já relativamente à iniciação na competição do seu desporto, os atletas de elite iniciam esta prática mais cedo ($M= 9.02$, $DP= 1.62$) do que os atletas comuns ($M= 9.13$, $DP= 1.76$).

Instrumento

O Inventário de Competências Mentais no Desporto (ICMD; Serpa, S., Rosado, A., Martins, J., Temudo, L., 2011), propõe-se a medir a Auto-Confiança (3 itens), a Ansiedade (3 itens) a Concentração (3 itens), a Visualização Mental (3 itens), a Emoção Positiva (3 itens), a Motivação/Volição (3 itens), a Atitude Positiva (2 itens), e a Persistência (3 itens), num total de 23 itens, onde está aplicada uma escala de Likert com a pontuação de 1 a 5 (1= Nunca, 2= Raramente, 3= Às Vezes, 4= Frequentemente, 5= Sempre). Os oito factores foram conceptualmente delineados pelo seguinte: A auto-confiança que é percebida como uma componente fundamental para atingir o alto rendimento em desporto, é considerada como a base para o desenvolvimento de outras competências psicológicas (Bota, 1993; Orlick, 1992, 1996), e ainda como sendo um sentimento ou crença na habilidade de um indivíduo (Orlick, 1992; Vealey, 1986). A ansiedade tem um efeito benéfico na performance quando os atletas têm níveis optimos de activação e interpretam a sua ansiedade como sendo um factor benéfico para o rendimento (Bois et al., 2009), e pode ser ainda uma habilidade para lidar com situações que causam medo ou apreensões (Rotella & Lerner, 1993). A concentração, bem como a visualização mental, entendidas como habilidades cognitivas, são processos e actividades que englobam sensações, percepções, aprendizagem, memória, pensamento e racionalização (Mayer, 1983), assim como é a capacidade de direccionar e manter a atenção numa tarefa relevante (Nideffer & Sagal, 1998; Orlick. 1992), usando imagens ou sensações para imaginar situações diferentes (Murphy & Jowdy, 1992). A emoção positiva, vista como um processo psicossomático, requer uma activação fisiológica, bem

como uma intensidade mental e física (Mayer, 1983). Para a motivação/volição, Gagné (2010) explicita que mais do que uma motivação, esta junção de constructos deve ser vista como um forte compromisso com a actividade, um desejo de ultrapassar todos os obstáculos e de transformar qualquer adversidade num objectivo definido. Quanto à persistência esta confere um nível de competência elevado para encarar desafios, bem como uma forma de lidar com as situações de ansiedade e ultrapassá-las da forma mais benéfica (Csikszentmihalyi, Rathunde, e Whalen, 1993; Bloom, 1985; Abbott & Collins, 2004). Por fim, a atitude positiva, pode ser vista como uma abordagem optimista, encarar as adversidades com um pensamento positivo de que elas se ultrapassam (Talbot-Honeck and Orlick, 1998).

Procedimentos

Primeiramente foram obtidas as autorizações dos responsáveis dos atletas, tais como directores e treinadores, que foram contactados por e-mail ou por telefone, e onde foram explicadas todas as condições do nosso estudo. A recolha de dados foi feita nas instalações dos próprios clubes, à excepção da selecção nacional, que teve lugar nas instalações do Inatel de Oeiras, uma vez que lá decorria um dos estágios. As condições foram sempre semelhantes para ambos os grupos. Na presença de dois investigadores, os questionários foram aplicados em salas, antes ou depois dos treinos, consoante indicações dos técnicos que acompanhavam as equipas. Depois de explicarmos no que consistia o questionário, que era confidencial e anónimo, controlámos as entradas e saídas das salas em grupos pequenos e tentámos promover um ambiente calmo e silencioso para o preenchimento correcto do questionário.

Análise dos dados

Para delimitar quais as competências psicológicas associadas ao grupo de talentos desportivos, e quais melhor o caracterizam, foi utilizado o teste de ANOVA, o de homogeneidade de variâncias e ainda o teste de Welch.

Todos os dados foram analisados com recurso ao programa estatístico SPSS para Windows, versão 19.0 (SPSS Inc., Chicago, IL).

Resultados

Quadro 1. Médias e Desvios Padrões entre Amostra Total, Talentos e Atletas Comuns nas variáveis do ICMD.

	Amostra Total (n=251)		Talentos (n=40)		Atletas Comuns (n=211)		Sig. (p<.05)
	M	DP	M	DP	M	DP	
Auto – Confiança	4.10	.78	4.47	.55	4.03	.80	.000*
Ansiedade	3.57	.87	3.88	.84	3.52	.87	.017*
Visualização Mental	3.73	.74	3.88	.80	3.71	.72	.170
Atitude Positiva	4.38	.61	4.51	.51	4.35	.62	.082
Motivação/Volição	4.16	.68	4.31	.66	4.13	.68	.130
Emoção Positiva	4.11	.56	4.13	.55	4.11	.57	.850
Persistência	4.18	.86	4.48	.79	4.12	.79	.014*
Concentração	3.92	.85	3.97	.87	3.91	.85	.716

Em relação à auto – confiança, a média dos talentos é superior à média dos atletas comuns ($M=4.47$ e $M=4.03$), existindo uma diferença significativa em relação ao grupo de talentos e de atletas comuns, sendo que $[W(1, 73.8)= 17.57, p=.000]$. Para a ansiedade, a média dos talentos continua a ser superior à média dos atletas comuns ($M=3.88$ e $M=3.52$), e a diferença entre grupos é significativa $[F(1, 249)= 5.76, p=.017]$. A visualização mental não revela diferenças significativas no que diz respeito à distinção entre os dois grupos, uma vez que $[F(1, 249) = 1.91, p=.170]$. Na atitude positiva, não existiram diferenças significativas, pois os resultados indicam que $[W(1, 62.8)=3.12, p=.082]$. Entre os grupos de talento e atletas comuns, a motivação/volição, com resultados de $[F(1,249) = 2.31, p=.130]$, encontramos que a diferença entre os grupos não é significativa. Já para a emoção positiva, o resultado foi de $[F(1, 249)= 0.034, p= 0.850]$, não existindo diferenças significativas. A persistência com uma média superior para os talentos ($M= 4.48$ e $M= 4.12$), e $[F(1, 249) = 6.13, p= .014]$, revela ser um factor de diferenciação significativa entre os grupos. Por fim, a concentração não revela uma diferenciação significativa entre grupos, na medida em que $[F(1, 249)= 0.133, p= .716]$.

Discussão

A realização da presente investigação, pretendia caracterizar psicologicamente os atletas de elite, bem como averiguar as diferenças a nível das competências psicológicas entre atletas comuns e talentos, do sexo masculino e praticantes de futebol. Assim, e utilizando uma metodologia quantitativa, na qual os dados foram recolhidos a partir da utilização de uma adaptação para a população portuguesa do Inventário de Competências Mentais no Desporto, os resultados apurados evidenciaram que quanto às variáveis consideradas, estas diferenciaram positivamente atletas talentos de atletas comuns.

No que concerne às competências psicológicas, a média do grupo dos talentos foi sempre mais elevada do que a média dos atletas comuns, sugerindo que os atletas que competem ao mais alto nível de rendimento estão na posse de competências mais refinadas que os atletas de um nível um pouco mais baixo. De encontro com a literatura, Van den Heever (2006) também afirma que os atletas do mais alto nível possuem competências mentais mais desenvolvidas do que o grupo oposto, e que fazem melhor uso das mesmas.

A auto-confiança, sendo o discriminante mais significativo entre os grupos, dá suporte à literatura que afirma que esta é uma das características pessoais mais reportadas por atletas de elite, que com a qual os atletas se sentem confiantes sobre o seu desempenho e as suas habilidades para serem bem sucedidos (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001; Durand-Bush & Salmela, 2002). Estes resultados indicam claramente, com uma baixa margem de erro que os atletas de elite acreditam mais neles próprios para alcançar um objectivo ou terminar uma tarefa, do que o grupo dos atletas comuns. Isto foi também de encontro aos resultados de outros autores como Mahoney e seus colaboradores (1987).

A persistência foi outra das competências mentais que o ICMD distinguiu como sendo significativamente discriminante entre os factores de aquisição de talento. Daqui entende-se que, tal como diz a literatura (Abbott & Collins, 2004), a persistência é uma qualidade que confere competência a um indivíduo para ultrapassar adversidades e tarefas que à primeira vista podem parecer incontornáveis. Seria de esperar que os

atletas que conseguiram chegar ao mais alto nível de rendimento desportivo apresentassem diferenças significativas neste factor, uma vez que ao longo da sua carreira foram os melhores, ou seja o top 10% entre os seus pares (Gagné 2010), a lidar melhor com a pressão de conseguir um objectivo desportivo.

A ansiedade, diferenciando os dois grupos de uma forma bastante significativa, indica-nos que, com o constructo invertido, os atletas talentos estão mais preparados para lidar com a ansiedade somática e com a ansiedade cónica, do que os atletas comuns no mundo desportivo. A cotação deste factor foi feita de forma invertida, sendo que o valor 1 significaria “sempre” e o valor 5 significaria “nunca”, daí generalizarmos que os atletas possam apresentar um maior índice de controlo da ansiedade. Esta conclusão, vai de encontro à literatura, que indica que uma boa manutenção da ansiedade tem um efeito benéfico sob a performance dos atletas de elite, uma vez que estes estão mais preparados para encontrar o seu estado óptimo de activação, e lidar com acontecimentos desportivos que podem despertar medo, apreensão e stress (Rotella & Lerner, 1993; Smith & Smoll, 1990; Durando-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001; Bois et al., 2009).

A atitude positiva no desporto, sendo um factor que pode englobar variadíssimos constructos, entre eles, os contemplados na versão portuguesa do ICMD, o optimismo e a busca da perfeição, com os itens “Independentemente do que aconteça, esforço-me a 100% durante a competição” e “Sou optimista durante a competição”, faz-nos inferir que, o grupo de talentos desportivos não apresenta mais características de entrega ao objectivo, apresentando uma competência de compromisso com os seus objectivos, e um constante olhar positivo sobre os acontecimentos favoráveis ou desfavoráveis ao seu desempenho em relação ao grupo de atletas comuns. Na literatura podemos encontrar estes factos bem descritos, e assumidos com um constructo a que os autores chamam de “*staying there*”, no qual não basta apenas atingir um objectivo específico para alcançar o topo mas sim manter-se lá pela maior quantidade de tempo possível (Gucciardi, 2009a; MacNamara, Button e Collins, 2010). Contemplando este factor, inferimos que esta atitude positiva não é uma competência que diferencie significativamente os dois grupos.

A motivação/volição e a visualização mental obtiveram resultados semelhantes no que concerne às diferenças significativas entre os grupos. Com valores de

significância que não explicitam uma diferenciação entre os dois grupos, ($p=.13$ e $p=.17$ respectivamente), não foram encontradas como um forte preditor de talento desportivo, já que também as médias das respostas entre grupos não foram significativamente diferenciadas. Gagné (2010) ao integrar a Volição no seu modelo de diferenciação de sobredotação e talento, explicita que a motivação pode ter uma vertente volitiva, isto é, mais focada para um desejo de constante melhoria nas tarefas do seu desporto.

Quanto à visualização mental, englobando várias cognições, percepções, emoções e sentimentos, esta não diferencia com qualidade os atletas talentos, já que estes não demonstram ter uma maior facilidade em aceder a imagens relativas ao seu desporto que os ajudem a obter uma melhoria na performance em competição, o que também não vai de encontro à literatura anterior da área (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001), onde foram encontradas diferenças significativas entre atletas considerados talentos e atletas comuns em relação à visualização mental.

Outras duas competências que não distinguiram os dois grupos em estudo foram a concentração e a emoção positiva perante o desporto. Relativamente à primeira, este resultado não está de acordo com a literatura, na medida em que a concentração é um dos factores que melhor discrimina a presença de talento num atleta (Mahoney et al., 1987; Bois et al., 2009). Uma das razões para este facto, pode ser vista através da diferenciação feita entre os grupos de participantes nesta investigação. Estamos perante escalões bastante próximos, sendo que todos os atletas de elite estão integrados em equipas que também competem no campeonato nacional, onde os atletas comuns também estão envolvidos, logo é possível que estejam sujeitos a condições de treino semelhantes, e uma vez que na prática a concentração pode ser uma das qualidades mais valorizadas entre técnicos desportivos, esta é mais vezes treinada do que qualquer outra. Já em relação à emoção positiva, e retendo que esta insere os itens “Treino de uma forma muito enérgica e positiva.”, “Consigo manter emoções fortemente positivas durante a competição.” e “Sou capaz de ter prazer na competição, mesmo quando enfrento muitas dificuldades.”, percebemos que esta não será uma competência muito vinculativa para predizer o talento no desporto, uma vez que este tipo de emoções são normalmente descritas por vários indivíduos que estão envolvidos no desporto, até a nível recreacional. Na literatura, Gould, Dieffenbach & Moffett (2002), num estudo com atletas olímpicos, afirmam que a manutenção de um estado emocional positivo,

bem como uma activação fisiológica óptima (que está latente na emoção positiva), são características que diferenciam a performance dos atletas olímpicos em comparação com atletas de um rendimento não tão superior.

Outra das causas para que cinco das competências em estudo não tenham sido potenciais diferenciadoras entre os grupos, prende-se com o facto da escala utilizada poder ser pouco discriminativa nesses factores. Acontece, que segundo a literatura seria de esperar que tanto a concentração, como a motivação/volição, a visualização mental, a atitude positiva e a emoção positiva, fossem competências que distinguissem significativamente os dois grupos da nossa amostra. Para além das causas justificadas anteriormente, é de notar que o problema pode estar na escala, ou simplesmente na população da amostra utilizada neste estudo em específico.

Limitações da investigação e direcções futuras

Reconhecemos limitações na nossa investigação, que se prendem com a operacionalização do construto Talento. É uma definição controversa entre a literatura, e no próprio contexto desportivo, o que conduz a dificuldades em identificar que atletas podem ser considerados talentosos. Esta divisão, está muito ligada ao julgamento de profissionais treinados para o efeito de os distinguir, logo os resultados alcançados pelos atletas são à partida um indicador de talento. Consideramos que pode ser redutor operacionalizar a complexidade do conceito somente nos resultados obtidos pelos atletas e na consequente integração da selecção nacional, o que poderá ser repensado em estudos posteriores.

Os resultados obtidos não deverão ser generalizados para a população, uma vez que a amostra é unicamente constituída por atletas praticantes de futebol, logo seria de valorizar que outros estudos fossem prosseguidos com outras modalidades, de forma a que estes resultados possam ser mais fiáveis e generalizáveis, mas podemos sim generalizar os resultados para a teoria.

A amostra incluída no estudo compreende jovens praticantes de uma única modalidade desportiva. Os resultados poderiam ser diferentes se fossem consideradas outras modalidades desportivas, colectivas e individuais. Os resultados são apenas oriundos de instrumentos de autopreenchimento não corroborados por outros métodos, sendo os resultados baseados na percepção dos atletas em relação às suas competências psicológicas na modalidade em questão.

Futuramente, seria interessante que se utiliza-se este instrumento para uma investigação longitudinal, aplicando-o numa fase mais inicial da carreira dos atletas, acompanhando a evolução das competências psicológicas com a maturação desportiva dos jovens atletas, de forma a entender de que forma estas competências se aperfeiçoam ao longo dos anos, de vida e de treino.

Conclusão

Reconhecendo a importância que as competências psicológicas têm na aquisição da excelência, foi nossa pretensão averiguar as diferenças entre atletas considerados talentosos e atletas comuns, numa amostra masculina do escalão de sub-19 praticantes de futebol.

Os resultados obtidos, indicaram que os oito factores avaliados na nossa amostra, não foram significativamente diferenciadores entre os dois grupos por completo, com médias mais elevadas no grupo de talentos, o que à partida, confirma que os talentos desportivos fazem melhor uso das competências psicológicas, como uma componente da sua prática desportiva diária. No nosso estudo, a auto-confiança, a persistência e a ansiedade (ou o controlo da mesma) foram os três factores que obtiveram relevância no que diz respeito a caracterizar o grupo de atletas talentosos.

Assim, podemos afirmar que existe uma relação positiva entre o tipo, a quantidade, a qualidade de competências psicológicas e o alto rendimento, isto é, um bom treino das mesmas poderá ser um facilitador da aquisição de excelência desportiva, em certos factores.

A nível prático, será de valorizar que estes dados se apliquem no treino quotidiano dos atletas, através de uma boa identificação dos factores latentes numa equipa ou até individualmente, para se isolar uma área de intervenção e se levar a cabo um treino específico deste tipo de qualidades mentais, que como é comprovado, facilita a aquisição do dito talento desportivo.

Esperamos que os resultados da nossa investigação sejam pertinentes tanto a nível investigacional, na medida em que outros estudos possam partir deste ponto, para melhorar a compreensão do contributo destes factores para o alto rendimento, como a nível aplicado, para psicólogos desportivos, treinadores e demais intervenientes na formação desportiva dos jovens atletas.

Referências

Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22, 395 – 408.

Auweele, Y., Nys, K., Rzewnicki, R., Mele, V. (2001). *Personality and athlete*. In: Singer R, Haussenblas HA, Janelle CM, editors. Handbook of sport psychology. New York: John Wiley & Sons, 239 – 68.

Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Learning from experts: Practice activities of expert decision makers in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 342–347.

Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.

Bois, J., Sarrazin, P., Southon, J., Boiché, J. (2009). Psychological Characteristics and their Relation to Performance in Professional Golfers. *The Sport Psychologist*, 23, 252 – 270.

Bompa, T. (1985). Talent Identification. *Science Periodical On Research and Technology in Sport*, 1, 1 – 11.

Bota, J.D. (1993). *Development of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)*.

Unpublished master's thesis. University of Ottawa, Canada.

Burton, L., VanHeest, J., Rallis, S., Reis, S. (2006). Going for Gold: Understanding Talent Development Through the Lived Experiences of US Female Olympians. *Journal of Adult Development*, 13, 124 – 136.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13 , 395 – 417.

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). *Youth involvement in sport*. In P.R.E. Crocker (Ed.), Introduction to sport psychology: A Canadian perspective (pp. 266 – 294). Toronto: Pearson Prentice Hall.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7 – 17.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge: Cambridge University Press.

Durand-Bush, N., & Salmela, J.H., (2002). *The development of talent in sport*. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), Handbook of sport psychology (pp. 269 – 289). New York: Wiley.

Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1–19.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363 – 406.

Gagné, F. (2010). Motivation within the DMGT 2.0 framework. *High Ability Studies*, 21 (2), 81 – 99.

Gould, D., Diffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172 – 204.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371–395.

Grove, J.R., & Hanrahan, S.J. (1988). Perceptions of mental training needs by elite field hockey player and their coaches. *The Sport Psychologist*, 2, 222 – 230.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54 – 72.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009b). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 201 – 209.

Krane, V., & Williams, J.M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 207 – 227). New York: McGraw-Hill.

MacNamara, A., Button, A., Collins, D. (2010a). The role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance, Part I: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52 – 73.

MacNamara, A., Button, A., Collins, D. (2010b). The role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance, Part II: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74 – 96.

Mahoney, M.J. & Gabriel, T.J., Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 140 – 199.

Mayer, R.E. (1983). *Thinking, problem solving, cognition*. New York: W.H. Freeman.

Murphy, S.M., & Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221 – 250). Champaign, IL: Human Kinetics.

Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394 – 404.

Nideffer, R.M., & Sagal, M. (1998). Concentration and attention control. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed., pp. 296 – 315). Mountainview. CA: Mayfield.

Orlick, T. (1992). The psychology of personal excellence. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, 1, 109 – 122.

Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*, 1, 3–18.

O'Sullivan, D. M., Zuckerman, Z., & Kraft, M. (1997). Personality characteristics of male and female participants in team sports. *Personality and Individual Differences*, 25(1), 119 – 128.

Rotella, R.J., & Lerner, J.D. (1993). Responding to competitive pressure. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp.528–541). New York: Macmillan.

Singer, R. N. & Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 117 – 150.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety. *Anxiety Research*, 2, 263 – 280.

Talbot-Honeck, C., Orlick, T. (1998). Mental skills of top classical musicians. *Journal of Excellence*, 1, 61 – 75.

Tannenbaum, A. J. (1983). *Gifted children: psychological and educational perspectives*. New York, Macmillan.

Van den Heever, Z. (2006). *Sport psychological skills training of South African provincial netball players*. Thesis (M.A.) - North-West University.

Vealey, R. (1988). Future directions psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318 – 336.

Williams, M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18 (9), 657 – 67.

CONCLUSÃO

Como referido anteriormente, foi nossa pretensão averiguar de que forma as competências psicológicas podem estar associadas ao talento desportivo, ou ainda como podem estas ser relacionadas com a aquisição da excelência desportiva, numa amostra de praticantes de futebol de sub-19 da presente época de 2011/2012.

Os resultados indicaram que dentro dos oito factores psicológicos estudados, três seriam significativamente discriminantes entre os dois grupos de participantes, ou seja, a auto-confiança, a ansiedade (ou o controlo da mesma), e a persistência, foram as competências que se associaram ao grupo de atletas talentos, sendo estas referidas já pela literatura. Estas, para além de serem competências que caracterizam os talentos desportivos, são as que melhor distinguem os talentos dos atletas comuns.

Assim sendo, podemos afirmar que existe uma influência recíproca entre ser auto-confiante, persistente e ter um grande controlo sobre a ansiedade, e a possibilidade de prosseguir na prática desportiva, rumo à excelência desportiva, bem como investir e prosseguir na sua prática desportiva e competitiva auxilia o desenvolvimento das competências psicológicas supramente referidas.

Não deixa de ser curioso, que por entre oito factores, apenas três tenham sido evidenciados como os melhores preditores do talento. Fica a questão, que se prende com o facto de poder haver algumas competências que influenciem esta busca de excelência numa medida mais abastada que as outras. A amostra do estudo poderá também ter influência sobre os resultados obtidos, no entanto e em particular, fica a preocupação de perceber que peso têm estes três factores no desenvolvimento e aquisição de talento em contexto desportivo.

A importância da continuidade desta linha de investigação é emergente, e cada vez mais todo o meio desportivo e seus integrantes se preocupam com a influência dos factores psicológicos do treino e da competição, pelo que seria importante que outros estudos neste sentido fossem continuados, rumo à cientificidade desportiva e ao entendimento da relação entre estes factores e a excelência.

ANEXOS

Inventário de Competências Mentais no Desporto – Versão Final

(Serpa, S., Rosado, A., Martins, J., Temudo, L., 2011)

Instruções: Lê cada afirmação com cuidado e decide em que medida essa frase reflecte as tuas próprias experiências no desporto. Utilizando a escala (1 a 5) faz uma cruz (x) no número que mais se adequa. Não existem respostas erradas, desde que respondas de acordo com o que sentes ser verdade para ti. Se vires uma afirmação ou pergunta que não é clara para ti, pede à pessoa que te deu este questionário que te explique.

Nunca	Raramente	Às Vezes	Frequentemente	Sempre
1	2	3	4	5

1. Visualizo-me perfeitamente antes da competição.	1	2	3	4	5
2. Durante a competição, os pensamentos fogem para outras coisas.	1	2	3	4	5
3. Perco rapidamente a minha auto-confiança.	1	2	3	4	5
4. Consigo manter emoções fortemente positivas durante a competição.	1	2	3	4	5
5. Sinto-me mais tenso do que gostaria, antes da competição.	1	2	3	4	5
6. Independentemente do que aconteça, esforço-me a 100% durante a competição.	1	2	3	4	5
7. Sinto-me nervoso ou com medo em competição.	1	2	3	4	5
8. Estou disposto a dar o que for preciso para atingir todo o meu potencial enquanto atleta.	1	2	3	4	5
9. Fico nervoso em competição.	1	2	3	4	5
10. Perco a concentração rapidamente.	1	2	3	4	5
11. Antes de qualquer competição, visualizo mentalmente as minhas movimentações e acções.	1	2	3	4	5
12. Durante a competição distraio-me e perco a concentração.	1	2	3	4	5
13. Em competição, sou mentalmente forte.	1	2	3	4	5
14. Visualizo mentalmente algumas vezes certos movimentos ou acções específicas, antes da competição.	1	2	3	4	5
15. Aborreço-me facilmente durante o treino.	1	2	3	4	5
16. Podia alcançar um melhor rendimento do que o que tenho actualmente, mas acho que já atingi o necessário.	1	2	3	4	5
17. Treino de uma forma muito enérgica e positiva.	1	2	3	4	5
18. Em competição, vejo-me mais como um perdedor do que como um vencedor.	1	2	3	4	5
19. Tanto num treino como numa competição, desisto de uma tarefa quando ela é mais difícil do que eu esperava.	1	2	3	4	5
20. Sou capaz de ter prazer na competição, mesmo quando enfrento muitas dificuldades.	1	2	3	4	5
21. Os objectivos que estabeleci para mim mesmo, enquanto atleta, fazem com que me mantenha a trabalhar intensamente.	1	2	3	4	5
22. Sou optimista durante a competição.	1	2	3	4	5
23. Estou satisfeito com os meus resultados, e por isso não desejo continuar a melhorar.	1	2	3	4	5

